www.caras.pt

CARAS

PUBLICAÇÃO SEMANAL
N.º 1506 • 22 DE JUNHO DE 2024 • PORTUGAL

HÁ SEIS MESES A TRATAR UM CANCRO, KATE REGRESSA PARA O ANIVERSÁRIO OFICIAL DO REI

"AINDA NÃO ESTOU FORA DE PERIGO"

JUNTO DOS FILHOS, OS PRÍNCIPES DE GALES MOSTRAM-SE CÚMPLICES E APAIXONADOS

KATE E CARLOS III UNIDOS NA LUTA CONTRA A DOENÇA

MARCELO REBELO DE SOUSA NO ROCK IN RIO PARA VER ED SHEERAN

APÓS AS GRAVAÇÕES, SOFIA RIBEIRO PARTE DE FÉRIAS COM AS SOBRINHAS: "ESTOU JÁ A PLANEAR"

FOTO: GETTY IMAGES

Tons quentes

Penduram-se os casacos, arejam-se os chapéus de sol e os fatos de banho, a condizerem com os sorrisos que o bom tempo costuma despertar. O verão está aí, como parece anunciar esta enorme borboleta decorativa que anima um campo de lavanda na Turquia. De junho a julho, estas cores levam muitos turistas a visitar a cidade de Tekirdag. Por cá, são os jacarandás que dão tons semelhantes às cidades. Um início de verão que se pinta entre o lilás e o violeta, mas convive bem com as cores quentes da estação.

Siga a CARAS no Instagram @carasportugal

MARIA DE VASCONCELOS EM FAMÍLIA: “A VIDA

CONTINUA E É MUITO MAIS DO QUE A DOENÇA”

Na casa de **Maria de Vasconcelos**, de 53 anos, reina a boa-disposição e sentido de humor entre todos os membros da família, mesmo nas fases mais desafiantes. Num momento em que lança um novo projeto de *As Canções da Maria*, desta vez um especial corpo humano, a psiquiatra, o marido, **Xavier Colette**, de 54 anos, com quem partilha a vida há quase três décadas, e as filhas, **Mathilde**, de 20, que estuda Design, e **Manon**, de 18, estudante de Arquitetura Paisagista, conversaram com a CARAS sobre a união especial que têm entre todos em palco ou fora dele. Abriram também o coração para falar, pela primeira vez, sobre a luta de Xavier contra um cancro do pâncreas, diagnosticado há dois anos. Mais uma vez, a grande arma da família foi a positividade com que encara a vida.

– Têm mais um projeto das *Canções da Maria*.

Maria de Vasconcelos – É verdade. Já estava na calha desde o *História de Portugal*, que lançámos há sete anos, mas foi uma maratona de barreiras. Houve a pandemia, depois sobressaltos com a saúde do Xavier, mil outras coisas que aconteceram. Enfim, demorou, mas está cá fora e é um belo bebé.

– Um trabalho de família que começou por causa das suas filhas.

– Elas são a primeira razão deste projeto, que começou quando vinham da escola muito pequeninas a falar da matéria que estavam a aprender e eu comecei a pô-la em canção para lhes facilitar a aprendizagem. Só depois achei que podia exportar isto para fora de casa. O primeiro trabalho foi lançado em 2012, já passaram 12 anos. Neste último, há uma novidade: os desenhos anatómicos são da Mathilde. É muito giro tê-la também a colaborar desta forma. Na verdade, quando comecei a fazer as *Canções da Maria* nunca imaginei onde isto nos iria levar. Tem sido uma viagem maravilhosa.

“Temos espírito de ‘bons vivants’, gostamos de aproveitar a vida, que é aqui e agora. Mas também porque somos privilegiados.” (Maria)

– Apesar de já serem adultas, a Mathilde e a Manon continuam a gostar de participar neste projeto?

Mathilde – Sim, porque é uma coisa que fazemos em família e nós somos mesmo os melhores amigos. Eu a minha irmã damo-nos muito bem e contamos tudo aos nossos pais, fazemos imensa coisa com eles, queremos que participem, portanto, podermos fazer este projeto os quatro é maravilhoso. Divertimo-nos muito a fazer as *Canções da Maria*. A minha mãe não faria isto sem nós, porque temos muita graça [risos].

Maria – É verdade que somos todos muito cúmplices. Divertimo-nos realmente todos juntos e temos uma grande admiração uns pelos outros. Claro que refilamos imenso também, não somos

nenhuns santos nem a família perfeita, mas somos uma família feliz, sem dúvida. Em geral, estamos sempre bem-dispostos. Somos uns privilegiados em todos os sentidos, não apenas neste trabalho.

Manon – Somos unidos e adoramos estar juntos em qualquer circunstância, portanto, continua a fazer sentido. Com as *Canções da Maria* andamos pelo país inteiro e isso fortalece os laços entre nós.

– Além de entrar em palco como Mathias, qual é o seu papel nesta família de mulheres, Xavier?

Xavier – O meu papel é ser o mais simpático, o mais correto e, junto com a Maria, o que educa e eleva as meninas. Acho que fizemos um bom trabalho. E depois gosto da vida, sou um

A psiquiatra e cantora viu o quotidiano de toda a família abalado quando o marido, Xavier, soube que tinha cancro do pâncreas, mas foi com otimismo e sentido de humor que lutaram contra a doença.

"Já passámos muitos momentos angustiantes, mas o caminho é para a frente." (Maria)

Juntos há 28 anos, Maria e Xavier, um francês apaixonado por Portugal, têm duas filhas, Mathilde, de 20 anos, e Manon,

bon vivant, gosto de jantares com a família e amigos, de festas, de jogar padel. Vivo sem lamentar nada e o cancro não mudou isso em mim. A vida tem de ser bem vivida e sempre o fiz. Nas *Canções da Maria* não canto, mas divirto-me imenso a fazer aquela personagem.

Maria – O Xavier é completamente divergente. Nós somos todos "fora da caixa", mas ele é completamente fora e estimula-nos imenso para também o sermos.

– Para além dessa cumplicidade que vos une, preocupam-se em ser pais parceiros das vossas filhas?

Mathilde – O que dizer sobre estes pais? São maravilhosos. Os meus amigos não me perguntam quando vamos jantar, mas sim "*quando vamos jantar com os teus pais?*".

"O Xavier sobreviveu a um cancro do pâncreas. Dito assim parece que é fácil, mas não é." (Maria)

Manon – É verdade! Os nossos pais são convidados para as festas de aniversário dos nossos amigos e não vai mais ninguém da idade deles. Toda a gente os adora. E nós também. Gostamos mesmo que estejam nas nossas vidas desta forma.

Maria – Há pouco tempo fomos num fim de semana com as miúdas e os respetivos namorados e divertimo-nos como se tivéssemos a idade deles. As coisas têm o seu tempo e a sua idade, mas de vez em quando misturamos os mundos e corre muito bem. Nós temos espírito de *bons vivants*, gostamos de aproveitar a vida, que é aqui e agora.

– Mesmo estando a passar por uma fase complicada.

Maria – Sim, mesmo estando numa fase complicada desde o diagnóstico de cancro do pâncreas do Xavier. Olhando para trás, há que admitir que foi horrível o que passámos. Foi muito angustiante.

de 18, ambas estudantes universitárias. A mais velha estuda Design e a mais nova Arquitetura Paisagista. "São maravilhosas", diz a mãe.

– Quando souberam que estava doente?

Xavier – No dia 28 de março de 2022.

Maria – Começou dias antes do primeiro concerto que demos em Lisboa depois da pandemia. O Xavier disse-me que tinha uma dor na zona do estômago. Parecia ser uma coisa das paredes musculares. Ele faz muito desporto, nunca está doente e não liguei. Menos de 24 horas depois, nem me disse olá, apenas que era melhor ir ao médico. Não tive nenhum pressentimento, mas fui logo ligar para um colega. Ele viu-o, fizemos o concerto no Coliseu e, na segunda-feira a seguir, fez uma série de exames. Tinha um nódulo no pâncreas. Nesse momento, confesso que contei três meses. Não queria voltar àquele 28 de março de maneira nenhuma. Os cancros são todos maus, alguns péssimos. O dele está no top três, mas a verdade é que passaram mais de dois anos e ele está aqui, é um bónus.

"A vida continua e estamos cá todos para contar a história. Nesta família, não há problemas, mas sim soluções." (Xavier)

Xavier – Não me importo nada de voltar. Foi o dia em que soube que tinha isto e comecei a lutar pela cura. É assim que vejo as coisas. Foi um dia superimportante. O meu cancro é à grande e à francesa.

– Que forma encontraram de gerir a notícia?

Maria – Não foi nada fácil. Entrei em modo de catástrofe e comecei a tratar de tudo. Em 17 dias o Xavier estava a ser operado. Foi uma cirurgia muito complicada, durou oito horas. O Xavier sobreviveu a um cancro no pâncreas. Dito assim parece que é fácil, mas não é.

Xavier – Foi mais difícil para elas do que para mim. Puseram-me

"Somos unidos e adoramos estar juntos em qualquer circunstância. Com as 'Canções da Maria' andamos pelo país inteiro e isso fortalece os laços entre nós." (Manon)

"Quando comecei a fazer as 'Canções da Maria' nunca imaginei onde isto nos iria levar." (Maria)

"As Cancões da Maria" começou quando a psiquiatra sentiu necessidade de recorrer à música para ensinar as matérias escolares às filhas com mais facilidade. Depressa o projeto cresceu e hoje, passados 12 anos, a família, que está junta neste trabalho, continua a esgotar concertos pelo país fora.

numa redoma e a Maria foi uma máquina a tratar de tudo. E os nossos amigos também ajudaram em tudo.

– Se houve coisa que não perderam foi o sentido de humor.

Maria – Perante o diagnóstico, eu e as miúdas ficámos muito angustiadas, mas ele manteve sempre o otimismo e sentido de humor. É um verdadeiro Hulk. A positividade dele sai-lhe naturalmente e contagia toda a gente. A quimioterapia é um veneno para o organismo, mas ele aguentou bem um tratamento muito agressivo. Entretanto, no final de julho, percebeu-se que havia uma recidiva na loca cirúrgica e está desde agosto em quimioterapia.

Xavier – A vida com piada é muito mais fácil e sempre olhei para tudo com sentido de humor. O meu segredo é ter pensamento positivo, esperança e nunca me queixar. Tenho uma doença grave, não desvalorizo, mas é importante "desdiabolizar" a doença e seguir em frente.

– Falaram nos amigos. A rede segura que têm também ajuda a ultrapassar estes momentos?

Maria – Os nossos amigos são maravilhosos. Só tenho de agradecer, pois estão sempre disponíveis para nós.

Xavier – Houve logo festa dois dias depois de ter tido alta do hospital. Eram os meus 51 anos e os amigos estiveram em nossa casa. Vê-los e abraçá-los foi muito importante. Pela primeira vez, na força dos abraços tive a sensação de que passei muito perto da morte.

"Parece que temos sete vidas como os gatos. Espero mesmo que sejam sete, porque já queimámos algumas." (Maria)

– Mas a vida continua.

Xavier – A vida continua e estamos cá todos para contar a história. Nesta família, não há problemas, mas sim soluções.

Maria – A vida não só continua como é muito mais do que a doença. De alguma forma, parece que andamos a fintar a morte há uns tempos. Na véspera de fazer 50 anos, tivemos os quatro uma intoxicação por monóxido de carbono. Não morremos por um triz. Antes deste episódio, a dias de fazer 39, fiz uma paragem respiratória, devido a um fungo. Mais um minuto e não estava cá. Parece que temos sete vidas como os gatos. Espero mesmo que sejam sete, porque já queimámos algumas. Rezo e agradeço todos os dias esta benesse que é estarmos vivos e a sorte que temos. Já passámos muitos momentos angustiantes, mas o caminho é para a frente e estamos cá para o que der e vier. ●

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **LUÍS COELHO**
CABELOS: **FRANCISCO SOUZA, DE FRANCISCO HAIR DESIGNER LISBOA** MAQUILHAGEM: **JOZIANE LIMA**

Agradecemos a colaboração de **Câmara Municipal de Cascais, Fundação D. Luís I Museu Condes de Castro Guimarães** e **Stockroom Studio**

FERNANDA SERRANO: "AGORA ATÉ TENHO TEMPO PARA MIM E É O MEU MAIOR LUXO"

Quando encontramos **Fernanda Serrano**, é quase impossível não ficar um bom bocado a conversar. Foi o que aconteceu, mais uma vez, na Casa das Histórias Paula Rego, onde assistiu com o filho, **Santiago**, de 19 anos, à apresentação do novo modelo de relógio Cauny, criado em colaboração com o arquiteto **Eduardo Souto Moura**. Começámos descontraidamente a falar do tempo e, por superficial que possa parecer, foi precisamente esse o tema que dominou esta conversa.

"Eu e o Pedro estamos numa relação de cordialidade entre pais de quatro crianças que devem falar sempre sobre o percurso e educação dos mesmos."

– Como é que aproveita o tempo?

Fernanda Serrano – Cada vez estou a aproveitá-lo melhor. A gestão do meu tempo sempre foi um bocadinho apertada e nós, mães, sabemos que a gestão familiar em conjugação com a vida profissional, sobretudo com horários invulgares, é muito difícil. Mas sempre tive uma rede familiar que me ajudou muito a conciliar tudo isso. E agora até consigo ter tempo para mim [risos].

– É como se fosse um luxo...

– Para mim, é. É o meu maior luxo [risos]. Há duas décadas que deixei de ter tempo de qualidade para mim. Tenho tempo de qualidade com os meus filhos, aliás, é o que mais valorizo, mas agora começo a usufruir de mim outra vez e sabe muito bem. Começo a ter tempo para

A atriz esteve com o filho, Santiago, na apresentação de um novo relógio, em Cascais.

fazer o que me apetece, até para não fazer nada, que era uma coisa que eu já não sabia que era possível. Consigo ler a quantidade de páginas de uma obra que quero sem ser só à noite até adormecer em cima do livro. Até já usufruo dos sons da Natureza, que era quase impensável com a azáfama do dia a dia. Consigo estar com as minhas amigas, agora saboreio muito mais tudo.

– E para namorar, há tempo?

– Agora só me namoro a mim, que é o que mais preciso.

– Mas continua a especular-se que a Fernanda e o seu ex-marido, Pedro Miguel Ramos, estão juntos.

– Estamos numa relação de cordialidade entre pais de quatro crianças que devem falar sempre sobre o percurso e educação dos mesmos.

"Já não perco tanto tempo a tomar decisões. Ponderava demasiado, agora pus o pé no acelerador."

– E o tempo que dedica aos seus pais, que sempre foram muito presentes na sua vida e na dos netos, é também mais precioso?

– Agora começámos a fazer férias em família com eles, eu e os meus filhos. A determinada altura da nossa vida temos uma maior noção da finitude e, pela ordem natural da vida, os nossos pais serão os primeiros a deixar de estar connosco, por isso quero aproveitá-los ao máximo.

– E já não perde tempo com…

– …com pessoas que não são uma mais-valia, porque não lhes reconheço qualidades ou valências que possam acrescentar algo de bom à minha vida familiar, pessoal e profissional. E já não perco tanto tempo a tomar decisões. Ponderava demasiado algumas coisas, agora pus o pé no acelerador.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **LUÍS COELHO**

RITUALS...

CUIDE DA SUA PELE
COM BONDADE

escolha The Ritual of Karma

RITUALS.COM

VISTA PARA O TEJO

FAMOSOS EM INAUGURAÇÃO DE "ROOFTOP"

Várias caras conhecidas marcaram presença no evento de inauguração do Icon, o novo bar do hotel Hyatt Regency Lisboa, em Belém, localizado no topo do edifício. Um final de dia que contou com boa música, "cocktails" originais, conversas animadas e um pôr de sol magnífico sobre o rio Tejo.

FOTOS: D. R.

Cláudia Vieira

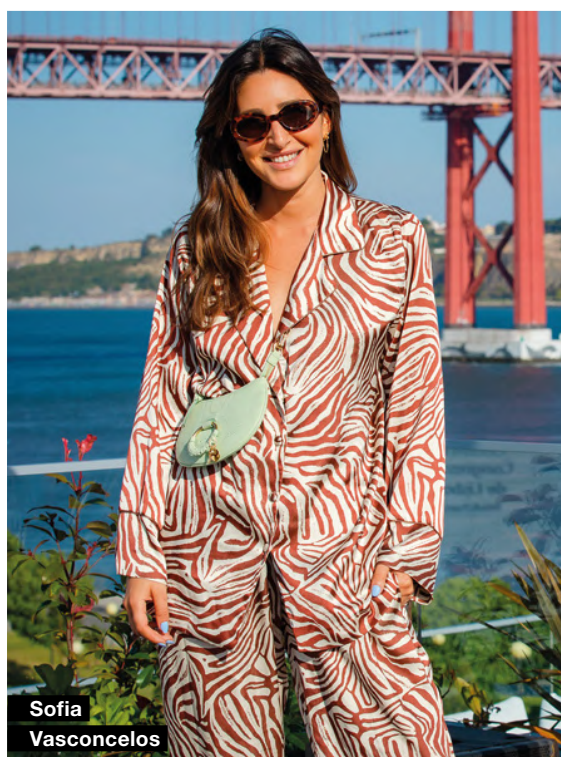
Helena Isabel

Wedmarely e Janina Tati

DJ Ari Girão

Alexandre Gomes Ferreira e Vera Moura

Jéssica Silva com o irmão, Evandro

Ana Varela

Sofia Vasconcelos

Tomás Taborda

Ana Sofia Martins

Bárbara Taborda

"*Gosto deste relógio porque é simples e vê-se bem as horas. É como um edifício: tem de ser simples e funcional, e se possível bonito... ou então, como dizia o* ***Oscar Niemeyer****, tem* de ser bonito e, se funcionar, melhor." diz, divertido, **Eduardo Souto Moura** ao descrever-nos o relógio de uma série numerada que desenhou para a Cauny e que foi lançado na Casa das Histórias Paula Rego, em Cascais, um espaço com a sua assinatura. Foi aí que o arquiteto, de 71 anos, nos cedeu alguns minutos do seu tempo para pormos a conversa em dia. Trabalhador inveterado, contou-nos que um enfisema pulmonar o fez abrandar o ritmo e que agora viaja muito menos, passou a ter os sábados livres e até já tira 15 dias de férias para poder aproveitar a companhia da mulher, **Luísa Penha**, também arquiteta, com quem está casado há 43 anos, das filhas, **Maria Luísa**, de 42 anos, **Maria da Paz**, de 38, e **Maria Eduarda**, de 34, dos genros e dos quatro netos, três raparigas e um rapaz. Com um Prémio Pritzker e um Leão de Ouro da Bienal de Arquitetura de Veneza no currículo, além de muitos outros troféus, diz que há um que gostaria de juntar a todos os reconhecimentos que já teve: o de Arquitetura Contemporânea da União Europeia – Mies van der Rohe.

"Houve uma altura em que pensei em desistir. Pensei em ser fotógrafo. Depois percebi que era uma fuga ridícula e cobarde."

– A arquitetura é uma espécie de vício?

Eduardo Souto Moura – É. Mas, mais do que um vício, existe a necessidade de estar sempre

O arquiteto, Prémio Pritzker de Arquitetura de 2011, assina um relógio de uma série numerada.

muito disponível para a arquitetura. Tenho de pensar muito, pensar nos outros, e não é demagogia, porque a arquitetura é uma arte social com uma responsabilidade em relação ao coletivo, portanto, não podemos falhar. Por exemplo, um escritor, quando não gosta do que escreve, rasga o papel, um pintor, se não gosta do que fez, deita fora a tela, mas um arquiteto não pode fazer nada disso. Depois de a obra estar pronta, não pode querer fazer alterações.

– É para "espairecer" que se aceitam, por exemplo, este tipo de desafios, como desenhar um relógio?

– Sim. No fundo, também é arquitetura, mas com outra escala.

"Para viajar estou um bocado limitado, porque fumei muito e agora tenho um enfisema pulmonar."

– Em que é que se inspirou?

– Não sou colecionador de relógios, mas gosto, e por isso quis fazer um à minha medida: analógico, com ponteiros e, se anda à volta, tem de ser circular e não quadrado. Depois, tentei resolver o que não gostava nos outros relógios.

– Algum dia pensou em...

– Desistir? Pensei. Há alturas de grande cansaço e desalento e houve uma em particular em que, como dava aulas e a mercearia estava sempre resolvida, como se costuma dizer, pensei em ter uma atividade em que pudesse responsabilizar-me por ela sozinho, porque a arquitetura implica estar dependente de muito mais gente. Pensei em ser fotógrafo. Depois, percebi que era uma fuga ridícula e cobarde, porque ser fotógrafo também tem complicações, cada profissão tem as suas dificuldades, o que tem um lado bom, porque

EDUARDO SOUTO MOURA: "A FALTA DE DIFICULDADES LEVA-NOS À MEDIOCRIDADE"

Eduardo Souto Moura, de 71 anos, foi convidado pela Cauny, marca de relógios Suíça, para desenhar um relógio. O modelo foi apresentado em Cascais na Casa das Histórias

a falta de dificuldades leva-nos à mediocridade, a uma aceitação fácil das coisas.

– E combater a mediocridade leva-o a querer superar-se cada vez mais.

– Sim. São os problemas que nos motivam a trabalhar e aperfeiçoar.

– Mas o que lhe ia perguntar era se algum dia pensou que iria chegar ao topo. Que iria receber um Pritzker, por exemplo?

– Não. Como o **Siza [Vieira]** me ensinou, quanto mais se quer ganhar um prémio, menos se ganha. Por isso nunca penso em ganhar nada. Claro que tem muitas vantagens receber esse tipo de prémios, porque dá-nos perspetivas diferentes, dá-nos convites para trabalhos que nunca pensei ter, dá-nos acesso a projetos que não aconteceriam, mas a responsabilidade também é cada vez maior.

"Há um prémio que gostava de receber, o Mies van der Rohe, o arquiteto de quem mais gosto. Seria uma dupla honra."

– E há algum reconhecimento que gostasse de ter?

– Há um prémio que nunca recebi e gostava que é o prémio Mies van der Rohe, o arquiteto de quem mais gosto e seria uma dupla honra, mas não penso muito nisso.

– Tem consciência do seu verdadeiro valor?

– Não posso ter. Se tiver isto acaba e vou para as termas [risos].

– Como concilia uma profissão tão absorvente com um casamento tão longo?

– Tem um segredo que não é segredo nenhum [risos]. Viajei muito, dei aulas lá fora, nos Estados Unidos, Moçambique, Suíça, Itália… e o facto de partir é que depois é bom chegar.

Paula Rego, espaço da sua autoria. Um fim de tarde bem passado em que contou com alguns amigos, admiradores e familiares, e em que se disponibilizou para conversar com a CARAS.

A distância também é boa, porque os casais não podem conviver diariamente. Depois, cada um tem direito ao seu espaço e à sua vida e respeitamos muito isso. A outra regra é não falarmos de arquitetura [risos]. A Luísa também é arquiteta e é boa no que faz.

– Nunca houve rivalidades?

– Não e seria ridículo. Somos completamente diferentes.

– Duas das suas filhas que seguiram as vossas pisadas…

– Mas não trabalham comigo. Uma trabalhou um mês, mas não funciona trabalhar com a família. A mais nova trabalhou com o Siza. A do meio é enfermeira, andou pelo mundo inteiro, tem uma vocação quase missionária e atualmente vive no Porto. É talvez a que se interessa mais pelo meu trabalho.

"Quis fazer um relógio à minha medida: analógico, com ponteiros e, se anda à volta, tem de ser circular."

– Reformar-se é uma miragem?

– Acho que sim. O Siza, por exemplo, tem 91 anos e trabalha noite e dia e sábados e domingos. Eu agora não trabalho aos sábados, para ter uma referência em relação aos dias de semana, senão não sei quando é que é segunda ou sexta-feira… Quando era novo, como ia à missa, ainda sabia que era domingo [risos].

– Não trabalha aos sábados. E férias, consegue ter? Tempo para viajar?

– Antigamente tinha uma semana de férias, agora tenho 15 dias, embora não desligue totalmente. Para viajar estou um bocado limitado, porque fumei muito, os meus cigarros e os do Siza [Vieira] quando trabalhávamos juntos, e agora tenho um enfisema pulmonar.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **LUÍS COELHO**

"Um dos segredos para um casamento de 43 anos como o meu é que cada um tem direito ao seu espaço e à sua vida. A outra regra é não falarmos de arquitetura."

Aos 37 anos, a atriz **Nicola Coughlan** pode dizer que atingiu um patamar de notoriedade com o qual nem sonhava há pouco mais de cinco anos. A série da Netflix *Bridgerton*, na qual faz o papel de Penelope Featherington e, clandestinamente, da infame Lady Whistledown, narradora da história e autora de um jornal de bisbilhotices sobre a corte e a alta sociedade, tornou-a famosa e deu-lhe uma visibilidade com a qual, admite, não teria sabido lidar se fosse mais jovem. Por isso, tem dito em entrevistas, agradece os anos em que passou algumas dificuldades e quase desistiu do sonho de ser atriz e que hoje lhe permitem ter os pés bem assentes na terra, sem se deslumbrar.

Nicola decidiu aos 5 anos que queria ser atriz, depois de ver *O Feiticeiro de Oz*, mas jogou pelo seguro e estudou primeiro Inglês e Civilização Clássica na Irlanda, onde nasceu. Só depois se aventurou a ir para Londres cursar representação, aprendendo a viver com o salário mínimo, conciliando trabalhos em lojas e restaurantes com experiências como atriz e a fazer dobragens. Mas aos 28 anos, desalentada por não encontrar o seu lugar, regressou a casa, deprimida. Como na ficção, foi pouco depois que surgiram as oportunidades: primeiro a série *Derry*

A atriz tem sido convidada para várias programas televisivos

A protagonista da nova temporada de "Bridgerton" diz que foram as dificuldades que lhe deram autoconfiança.

Com o ator Luke Newton, o seu par romântico em "Bridgerton"

Girls, em 2018, e no ano a seguir *Bridgerton*, cuja terceira temporada protagoniza.

As dificuldades formaram-lhe o caráter e deram-lhe a autoconfiança que lhe permitiu encarar de frente os desafios impostos pela série. Nomeadamente as cenas ousadas, em que decidiu ela mesma que iria expor o corpo. *"As cenas de sexo estão no argumento, mas podemos escolher o que queremos mostrar ou não. E eu disse com muita confiança: "Quero fazer". Ele* [Colin Bridgerton, interpretado por **Luke Newton**] *tira-me a roupa ao espelho e eu fiz questão que isso fosse mostrado. Foi quase um momento egoísta da minha parte. Para ser honesta, eu não sou assim, mas queria fazer aquilo, queria sentir-me empoderada. Foi um momento meu, que quero ver quando tiver 80 anos e sentir-me muito orgulhosa daquela cena. Adorei*", declarou à revista *Marie Claire*.

A atitude levou o público a querer elegê-la como uma espécie de porta-voz do movimento a favor da aceitação do corpo, mas ela rejeita a bandeira, pois considera-a redutora. Prefere dar a cara pelos direitos das mulheres em termos genéricos e do movimento LGBTI+, do qual é ativista. Mas não deixa de ser vista como uma mulher corajosa numa época em que tanto se criticam as aparências.

TEXTO: **ANA OLIVEIRA** FOTOS: **GETTY IMAGES**

No dia 3 de junho, na promoção da série

NICOLA COUGHLAN: UM ESTRELATO QUE CHEGOU TARDE, MAS NO MOMENTO CERTO

AVENIDA EM FESTA

FEITO INÉDITO

Alcântara é um dos seis bairros alfacinhas que participa nas Marchas Populares desde o ano da sua criação, em 1932, e até agora nunca tinha ganho. "Por mais que corra a tinta, Alcântara é o bairro com mais pinta", foi o mote do tema que convenceu os jurados a dar-lhe a vitória na classificação geral. Considerado ainda o Melhor Desfile da Avenida, Alcântara dividiu com Marvila os prémios de Melhor Coreografia e Melhor Cenografia. A estes dois bairros juntou-se Alfama para receber o troféu de Melhor

FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

Carla e Luís Montenegro com Carlos Moedas

Céline Abecassis-Moedas

Os padrinhos de Alcântara, Pedro Granger e Ana Sofia Cardoso

Raquel Tavares e João Baião defenderam as cores de Alfama

A jornalista Ana Sofia Cardoso exibe orgulhosa a barriga de grávida

Descalços, como manda a tradição, Ana Garcia Martins e Bruno Cabrerizo apadrinharam a Madragoa

Sónia Brazão desfilou pelo Bairro Alto

AVENIDA EM FESTA

***Figurino.** Alfama continua a ser a grande recordista das Marchas Populares de Lisboa, tendo já ganho por 21 vezes, sendo seguida pela Madragoa (10 vitórias) e pela Bica (8). Este ano, os 20 bairros a concurso deram, como é tradição, voz à Grande Marcha de Lisboa, da autoria de Flávio Gil (letra) e João Paulo Soares (música) dedicada ao Rio Tejo. A grande noite de Santo António da capital regressa para o ano à Avenida da Liberdade.*

Bárbara Guimarães com o maestro António Victorino d'Almeida

Cinha Jardim com a neta Gracinha

Salomé Caldeira e Rui Andrade divertidos pela Penha de França

FOTOS: JOSÉ OLIVEIRA

Tony Carreira assistiu ao desfile na Avenida da Liberdade

Débora Monteiro, madrinha da Bica

Tânia Ribas de Oliveira e José Carlos Malato

Teresa Guilherme e António Camelier a dançar pelo Alto de Pina

BabyFace
Protocolo Inovador

Solução perfeita que vai deixar a vossa pele com aquele brilho natural e saudável!

Descubra o mais recente tratamento Anti-Aging Facial: o revolucionário tratamento Baby Face da DermAge, baseado numa tecnologia inovadora comprovada em estudos clínicos internacionais e em clínicas de prestígio em todo o mundo.

Essa tecnologia de última geração combina a eficácia do laser em estimular a produção de novas fibras de colagéneo e de elastina e ao mesmo tempo criar micro canais na pele, pelos quais se consegue introduzir concentração de fármacos e cosméticos específicos, adaptados a cada problema de pele garantindo resultados visíveis e duradouros.

Baby Face é possui três protocolos: BB Cream, Time Correction e MelaBright. Para esta época do ano, os protocolos Time Correction (para rejuvenescimento) e MelaBright (para manchas e melasma) são as mais indicadas.

antes

antes

depois

DERMATOLOGIA ESTÉTICA AVANÇADA
DERMAGE
by Drª Alexandra Osório

Av. António Augusto Aguiar
Nº17 2ºD | 1050-012 Lisboa

21 590 44 50
21 590 44 52
91 707 01 70
91 516 50 32

@clinicadermage
www.dermage.pt

Os monarcas dos Países Baixos estão casados há 22 anos e formam um casal muito unido. Mesmo tendo uma agenda preenchida,

Durante a visita oficial aos Estados Unidos da América, os reis **Máxima** e **Guilherme** dos Países Baixos estiveram em Atlanta e Savannah, na Geórgia, assim como em Albany e Nova Iorque, ambas no Estado nova-iorquino. Uma viagem de trabalho que teve por objetivo fortalecer as relações económicas entre os dois países, mas na qual os monarcas também aproveitaram para ter momentos especiais a dois.

REIS MÁXIMA E GUILHERME MOSTRAM-SE

como aconteceu durante a viagem aos Estados Unidos da América, pareceram conseguir usufruir de vários momentos.

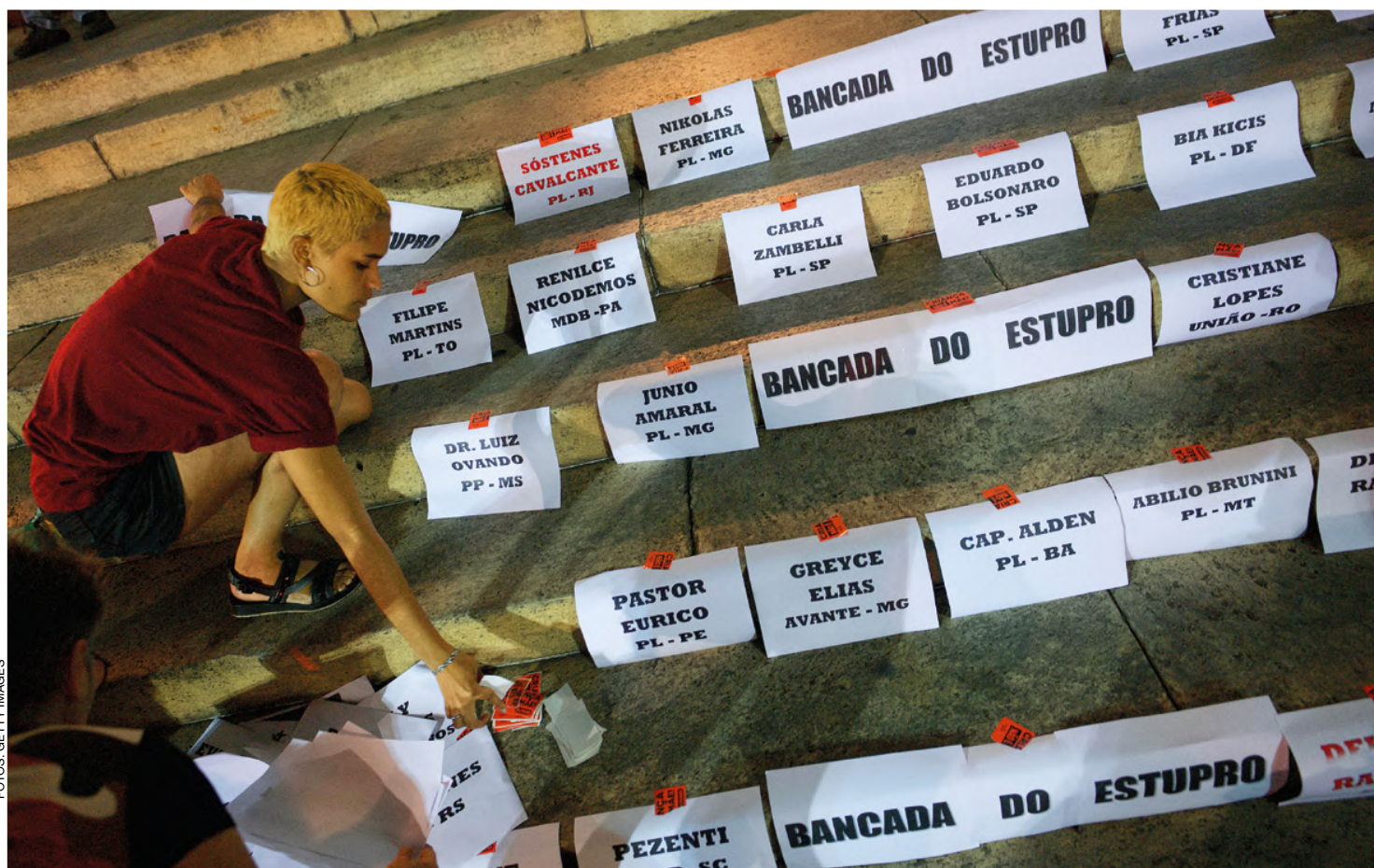
Casados há 22 anos e com três filhas, as princesas **Amalia**, de 20 anos, **Alexia**, de 18, e **Ariane**, de 17, os monarcas parecem saber usufruir da companhia um do outro e mostraram-se apaixonados em vários momentos desta viagem, trocando gestos espontâneos e sorrisos cúmplices quer quando observavam Manhattan a partir de Brooklyn Heights, ou quando caminhavam de braço dado em Savannah.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **GETTY IMAGES** E **@KONINKLIJKHUIS/ PATRICK VAN KATWIJK**

APAIXONADOS DURANTE VISITA AOS EUA

PROPOSTA SOBRE LEI DO ABORTO NO BRASIL GERA PROTESTOS

Centenas de mulheres brasileiras têm saído às ruas em São Paulo para protestar contra um projeto de lei que pretende equiparar o aborto a homicídio se concretizado após as 22 semanas de gestação, o que resultaria num crime cuja moldura penal varia entre os seis e os 20 anos de prisão. Recorde-se que no Brasil o aborto só é legal em casos de violação, risco de morte para a mãe ou malformação do sistema nervoso central em que há ausência parcial do cérebro, mas a nova proposta não salvaguarda, por exemplo, as vítimas de violação, uma das questões mais criticadas, já que poderia configurar para estas uma pena superior à do próprio violador, que enfrenta até dez anos de prisão. Usando lenços verdes e empunhando cartazes, as manifestantes não escondem a sua revolta, gritando palavras de ordem e repetindo a frase *"Criança não é mãe"*, sublinhando o elevado índice de gravidez na adolescência no Brasil.

FOTOS: GETTY IMAGES

CARAS NOTÍCIAS

Veja mais notícias em caras.pt

PEDRO PICHARDO E FERNANDO PIMENTA

Atletas medalhados

Na final do triplo salto dos Europeus de Atletismo em Roma, **Pedro Pablo Pichardo**, de 30 anos, conseguiu a medalha de prata com a marca de 18,04m, enquanto em Szeged, na Hungria, nos Europeus de Canoagem de Velocidade, **Fernando Pimenta**, de 34 anos, depois da prata em K1 500m e do bronze em K1 1.000m, conquistou o título de campeão da Europa em K1 5.000m. Estes são dois dos atletas que integram o contingente luso que vai competir nas Olimpíadas de Paris, que decorrem entre 26 de julho e 11 de agosto.

FOTOS: GETTY IMAGES E @CANOEEUROPE

CHARLES SPENCER E KAREN GORDON

Irmão de Diana separa-se da terceira mulher

A poucos dias de comemorarem 13 anos de casamento, **Charles Spencer** e **Karen Gordon** separaram-se. A notícia foi avançada pelo irmão da princesa **Diana** a um jornal inglês. *"É imensamente triste. Só quero dedicar-me a todos os meus filhos e aos meus netos, e desejo à Karen toda a felicidade no futuro",* disse o conde. Os dois têm uma filha em comum, **Charlotte Diana,** que se junta a mais seis filhos de Charles.

FOTO: GETTY IMAGES

FOTOS: GETTY IMAGES

ANGELINA JOLIE E VIVIENNE

Noite de prémios

A parceria profissional entre **Angelina Jolie** e a filha **Vivienne**, de 15 anos, já se mostrou vencedora, com a dupla de mãe e filha a conquistar quatro prémios Tony – o maior troféu de Teatro nos EUA – pela peça *The Outsiders*, incluindo o título de Melhor Musical. A noite foi especial para ambas, que se vestiram no mesmo tom de verde, com a atriz a escolher um modelo Versace de veludo e decote coração que deixava ver uma nova tatuagem, aparentemente uma andorinha.

FOTO: GETTY IMAGES

FRANÇOISE HARDY
O adeus aos 80 anos

Ícone da música francesa dos anos 60, **Françoise Hardy**, de 80 anos, morreu no dia 11 de junho. Há duas décadas, a voz do grande sucesso *Tous les Garçons et les Filles* tinha recebido um diagnóstico de linfoma e mais recentemente, em 2018, revelou que tinha um cancro da faringe. O sofrimento provocado pela doença levou-a a anunciar o fim da carreira em 2021 e no ano passado pediu, através de uma carta aberta dirigida ao presidente **Emmanuel Macron**, o direito à eutanásia.

PRÍNCIPE WILLIAM
Ao lado dos três filhos no Dia do Pai no Reino Unido

Para assinalar o Dia do Pai no Reino Unido, **Kate** e **William** publicaram nas suas redes sociais uma nova imagem do príncipe ao lado dos três filhos, **George**, de 10 anos, **Charlotte**, de 9, e **Louis**, de 6. A fotografia foi captada pela princesa de Gales durante as férias, numa praia situada na costa de Norfolk. *"Adoramos-te, papá. Feliz Dia do Pai",* lê-se na legenda assinada com as iniciais das crianças.

FOTO: @PRINCEANDPRINCESSOFWALES

JOANA MARQUES, RICARDO ARAÚJO PEREIRA E MARIA RUEFF
Humoristas recebidos pelo Papa

FOTOS: @JOANAMARQUESPIC, @MARIARUEFF E VATICAN MEDIA

O Papa **Francisco** recebeu 107 humoristas de todo o mundo na Sala Clementina, tendo cada um deles cumprimentado o líder da Igreja Católica. **Joana Marques**, **Ricardo Araújo Pereira** e **Maria Rueff** estiveram na comitiva e a última ofereceu um presente ao Sumo Pontífice. Durante este encontro, o Papa elogiou o papel dos humoristas e afirmou que também *"é possível rir de Deus".* A lista de convidados inclui ainda o brasileiro **Fábio Porchat** e os norte-americanos **Stephen Colbert**, **Jimmy Fallon**, **Conan O'Brien, Chris Rock**, **Whoopi Goldberg** e **Julia Louis-Dreyfus.**

FOTO: DIVULGAÇÃO

MARIA QUINTANS
Morreu a poetisa e dramaturga

Maria Quintans morreu aos 69 anos, no dia 15, no Hospital de S. José, em Lisboa, na sequência de um aneurisma cerebral. A autora estreou-se na dramaturgia com o monólogo *Décimo Terceiro Andamento*, em 2015. *Os Demónios Não Gostam de Ar Fresco*, editado pela Húmus, esteve em cena no Teatro S. Luiz num espetáculo dirigido por **Albano Jerónimo** e **Cláudia Lucas Chéu**.

CRISTINA FERREIRA
EMPRESA DA APRESENTADORA CONDENADA A PAGAR À SIC

Mais de 3 milhões e 300 mil euros. É esse o valor que a diretora de Entretenimento e Ficção da TVI tem de pagar à estação de Paço de Arcos por quebra unilateral do contrato de trabalho

Quase quatro anos depois do processo ter dado entrada no tribunal, chegou ao fim a batalha judicial entre **Cristina Ferreira** e a SIC. O Tribunal de Sintra deu razão ao pedido de indemnização por parte do grupo Impresa à apresentadora e atual diretora de Entretenimento e Ficção da TVI e à sua empresa, a Amor Ponto, pela *"abrupta e surpreendente"* quebra de contrato em 2020. Segundo deu conta a SIC Notícias, Cristina Ferreira foi absolvida, mas a empresa que detém foi condenada a indemnizar a sua antiga entidade patronal em mais de 3 milhões e 300 mil euros.

Este processo em tribunal deveu-se ao facto de a apresentadora ter saído abruptamente da SIC para a TVI em julho de 2020.

Recorde-se que foi em setembro de 2020 que a SIC deu entrada com um processo contra a apresentadora, pedindo-lhe, numa primeira fase, uma indemnização superior a 20 milhões de euros, que depois reduziu para 12,3 milhões de euros, pela quebra do contrato com o canal do grupo Impresa. A estação de Paço de Arcos congratulou-se, através de um comunicado enviado às redações, com esta condenação, mas estuda a possibilidade de pedir uma revisão de parte da sentença. Já do lado de Cristina Ferreira, não houve, até ao momento, reação à sentença.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **ARQUIVO CARAS**

O REGRESSO DE KATE À VIDA PÚBLICA: SORRIDENTE E APOIADA NA FAMÍLIA

O esforço não terá sido pouco, a vontade seria talvez nenhuma, mas **Kate** mostrou, mais uma vez, que é uma verdadeira profissional ao serviço da realeza e, com algum estoicismo, pôs o seu melhor sorriso, recuperou um vestido Jenny Packham que tinha usado nas comemorações da coroação do sogro, **Carlos III**, e que foi reformulado para esta ocasião, juntou-lhe um chapéu do incontornável Philip Treacey e não falhou sequer os saltos altos que a ocasião pedia, comparecendo às celebrações oficiais do aniversário do rei, a parada militar Trooping the Colour, na companhia do marido, **William**, e dos filhos, **George**, de 10 anos, **Charlotte**, de 9, e **Louis**, de 6.

A princesa de Gales, de 42 anos, sabia que o mundo estava em suspenso para vê-la, depois de seis meses afastada dos olhares públicos para tratar um cancro diagnosticado no início do ano e que muitas especulações tem suscitado, até porque não foi especificado que órgão afeta. Sabia que todos queriam confirmar que está a recuperar, apesar da violência que é um tratamento de quimioterapia, e que aparecer em público iria acalmar as especulações. Escolheu, por isso, um dos momentos altos da agenda anual da família real britânica, mas teve o cuidado de avisar que não se trata ainda do fim do processo e que não pretende desvalorizar o impacto que a quimioterapia tem causado nela. Fez por isso uma publicação nas redes sociais na véspera destas celebrações, anunciando que estaria presente e que agradecia

A fazer tratamentos de quimioterapia, a princesa pareceu encontrar forças na cumplicidade com o marido, William.

todo o apoio que tem recebido. *"Fiquei impressionada com todas as mensagens amáveis de apoio e encorajamento nos últimos meses. Fizeram realmente toda a diferença para mim e para o William e ajudaram-nos a ambos a ultrapassar alguns dos momentos mais difíceis"*, escreveu na conta de Instagram do casal, confirmando que os tratamentos têm sido duros: *"Estou a fazer bons progressos, mas como*

A princesa participou no cortejo com os filhos a bordo de uma carruagem

A cumplicidade entre o casal e com os filhos é evidente

"Espero juntar-me em alguns eventos públicos no verão, mesmo sabendo que ainda não estou fora de perigo." (Kate)

sabe qualquer pessoa que esteja a fazer quimioterapia, há dias bons e dias maus. Nos dias maus, sentimo-nos fracos, cansados e temos de dar descanso ao corpo. Mas nos dias bons, quando nos sentimos mais fortes, queremos aproveitar ao máximo o facto de nos sentirmos bem."

Decidida a ser clara em relação ao seu estado de saúde, a princesa de Gales explicou ainda: "*O meu tratamento está a decorrer e vai continuar durante mais alguns meses. Nos dias em que me sinto suficientemente bem, é uma alegria*

Kate acenou e sorriu à multidão

participar na vida escolar, dedicar tempo pessoal às coisas que me dão energia e positividade, bem como começar a trabalhar um pouco a partir de casa. Estou a aprender a ser paciente, especialmente com a incerteza. Estou a levar cada dia como ele vem, a ouvir o meu corpo e a permitir-me levar este tempo tão necessário para sarar."

No dia seguinte, sábado, o mundo via Kate surgir com os três filhos na carruagem em que participaram no tradicional cortejo (William prosseguia a cavalo com os tios **Eduardo** e **Ana**), acenando e sorrindo para a multidão juntamente com as três crianças, mas mostrando pontualmente um semblante mais sério. Já de regresso ao Palácio de Buckingham, os quatro observaram o início das celebrações a partir de uma das janelas do edifício e juntaram-se depois à restante família real na varanda do palácio. E foi aí, ao lado do marido, que Kate, cuja extrema magreza sobressaiu neste dia, pareceu finalmente descontrair, sorrindo de uma forma que pareceu mais espontânea e trocando olhares cúmplices com William, deixando bem evidente que o marido tem sido o seu grande apoio nesta prova.

Casados há 13 anos, os príncipes de Gales parecem ter conseguido manter o romance no meio de uma vida tão exigente exposta aos olhares públicos e a todo o tipo de especulações. E se Kate parece ter em William uma verdadeira rocha de apoio neste momento delicado, parece óbvio que também ela tem sido igualmente sólida ao lado do príncipe, ajudando-o a enfrentar toda a mágoa que foi gerada pelo comportamento do irmão, **Harry**, a quem William não perdoa a quebra de confiança por ter exposto a intimidade da família. A lidar com a doença do pai, que, como se sabe, também enfrenta um cancro, o príncipe não tem tido descanso nas preocupações, mas sabe que, assim que a mulher recuperar a saúde, continuará a ser uma fonte inabalável de confiança e suporte para todos os desafios que cheguem.

TEXTO: **ANA OLIVEIRA** FOTOS: **GETTY IMAGES**

A LUTAREM AMBOS CONTRA O CANCRO, KATE E CARLOS MOSTRAM-SE UNIDOS

A princesa e o monarca não esconderam a cumplicidade que os une. Os laços ter-se-ão tornado mais fortes após lhes ter sido diagnosticado cancro sensivelmente na mesma altura. Os dois estão a fazer tratamentos para debelar a enfermidade.

Em fevereiro, o mundo recebia a notícia de que **Carlos III**, que semanas antes tinha sido submetido a um procedimento de correção de um aumento da próstata, estava a receber tratamentos para uma forma não especificada de cancro. Um mês depois, foi a vez de **Kate Middleton** anunciar publicamente que também ela se encontrava a lutar contra a doença, não se sabendo até ao dia de hoje que tipo de cancro enfrenta a princesa de Gales. A verdade é que tanto o rei, de 75 anos, como a nora, de 42, atravessam um dos momentos mais delicados das suas vidas e o facto de ambos lutarem contra a mesma enfermidade parece tê-los aproximado ainda mais. Na varanda do Palácio de Buckingham, durante as cerimónias de comemoração do aniversário (oficial) do monarca britânico, Kate e Carlos III ficaram lado a lado, não escondendo a cumplicidade. Enquanto conversavam, trocavam sorrisos, muitos deles sob o olhar atento dos filhos dos príncipes de Gales. ●

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **GETTY IMAGES**

ESPÍRITO IRREQUIETO DE LOUIS CONTRASTA COM A MODERAÇÃO DE CHARLOTTE E GEORGE

Charlotte exerce na perfeição o papel de irmã mais velha

O filho mais velho de Kate e William é mais comedido do que o benjamim

Louis, de 6 anos, voltou a fazer das suas e a ser "apanhado" com as suas expressões divertidas, ora fazendo caretas, ora balançando as ancas ao som da música da banda, durante o Trooping the Colour. E se por um lado o seu espírito irrequieto arrancou um sorriso à mãe, **Kate**, por outro valeu-lhe uma pequena repreensão por parte de **Charlotte**, de 9 anos, cumpridora do seu papel de irmã mais velha. Este comportamento espontâneo do pequeno príncipe, cujas traquinices acabam por divertir quem o vê, contrastou não só com o comportamento comedido da irmã como com a moderação de **George**, de 10 anos, que se tem mostrado à altura das regras protocolares.

De recordar que Louis e Charlotte não eram vistos em público desde a missa de Natal em Sandringham, o último ato oficial em que Kate esteve presente antes do seu afastamento da vida pública. Já George tem acompanhado o pai, **William**, a alguns eventos.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **GETTY IMAGES**

Na varanda de Buckingham, os filhos de Kate e William conquistaram atenções, cada um à sua maneira.

Louis é conhecido pela sua espontaneidade

TROOPING THE COLOUR

EVENTO MARCA ANIVERSÁRIO DO REI

1400 soldados, acompanhados por 200 cavalos e 400 músicos, marcaram o Trooping The Colour, a parada militar que remonta ao século XVII e assinala, desde 1748, o aniversário do monarca, independentemente da sua data (neste caso 14 de novembro), para beneficiar do bom tempo de junho. Este é o segundo de Carlos III enquanto rei e, estando a combater um cancro, terá tido um significado especial, pois reuniu parte da família neste que é um dos eventos mais importantes do calendário real.

FOTOS: GETTY IMAGES

Carlos III durante a parada militar

Os príncipes de Gales com os três filhos, os reis, Sophie e Eduardo com a filha, "lady" Louise, a princesa Ana e o marido, "sir" Timothy Laurence

O príncipe William desfilou a cavalo

Em dia de chuva, Londres engalanada para o Trooping the Colour

Carlos e Camilla estavam sorridentes

A princesa Ana também fez o desfile a cavalo

Os duques de Edimburgo, Sophie e Eduardo

A atriz, de 44 anos, confirmou que o seu namoro com o cavaleiro João Moura Caetano permanece inalterado.

BÁRBARA NORTON DE MATOS
"IMPORTANTE É AQUILO QUE SENTIMOS UM PELO OUTRO"

Recentemente surgiram rumores de que a relação entre **Bárbara Norton de Matos** e **João Moura Caetano** teria chegado ao fim. Contudo, no último fim de semana, durante o festival Rock in Rio, a atriz, de 44 anos, assegurou à CARAS que o seu namoro com o cavaleiro de Monforte, de 40 anos, permanece inalterado, lamentando ser constantemente confrontada com este tipo de insinuações. *"Até acho que exponho bastante a minha vida, não tenho grandes segredos,*

"Ser espontânea e verdadeira com a minha vida faz confusão às pessoas, e depois têm necessidade de inventar."

tenho pena é que se aldrabe tanto. Talvez ser espontânea e verdadeira faz confusão às pessoas, e depois têm necessidade de inventar para além daquilo que estou a dizer. Quando digo que está tudo bem, está mesmo tudo bem. Não sei de onde é que vêm tantas invenções", disse-nos Bárbara, que se tem dividido entre a sua casa, em Cascais, e a herdade do namorado, no Alentejo. *"Importante é aquilo que sentimos um pelo outro. O resto encaixa-se. É um dia de cada vez. É muita logística, é certo, mas vamo-nos conseguindo organizar entre lá e cá. O mais importante é o amor"*, lembrou. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTO: **JOÃO LIMA**

JOSÉ MATA RECORDA FÉRIAS DE SONHO NA TAILÂNDIA COM A NAMORADA, PANAMA COOK

José Mata ficou de tal modo encantado com a Tailândia, onde esteve de férias recentemente com a namorada, a artista **Panama Cook**, que garante que, se não tivesse já marcado o voo de regresso, teria permanecido uma temporada a viver naquele conhecido destino do Sudeste Asiático. "*Pela primeira vez, fui de férias um mês inteiro sem nada marcado, a saltar de sítio em sítio. Tínhamos mais ou menos ideia onde queríamos ir e claro que há coisas que devem ser marcadas com antecedência, mas é um país incrível. Eu ficaria lá a viver durante uns tempos. A sorte foi já ter comprado o bilhete de regresso. E só voltei porque a minha mãe e uns quantos amigos meus insistiram que viesse para festejar o meu aniversário*", contou o ator, de 38 anos, que entretanto já colecionou outras memórias ao lado da cara-metade em destinos mais próximos, como Londres ou Douro. Brevemente preparam-se para passar mais uns dias de descanso no Algarve e na Ericeira. Durante uma passagem pelo Rock In Rio Lisboa, onde esteve a convite da Buondi, marca da qual é embaixador, José Mata contou que a música passou a estar mais presente na sua vida desde que começou a namorar com a cantora: "*Sempre gostei muito de música, mas nos últimos meses tenho ouvido mais boa música. Estou com alguém que tem uma cultura musical muito forte, portanto, estou sempre a aprender coisas novas.*"

"Só comprei os bilhetes de avião. Depois, foi um mês inteiro sem nada marcado, a saltar de sítio em sítio."

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTO: **JOÃO LIMA**

MARCELO REBELO DE SOUSA ENFRENTA MULTIDÃO

Não é a primeira vez que o faz, mas não deixa de ser surpreendente: **Marcelo Rebelo de Sousa** chegou discretamente ao Rock in Rio Lisboa e juntou-se, descontraído, às cerca de 80 mil pessoas que se encontravam no recinto para tentar assistir ao concerto de **Ed Sheeran**. Entre os inúmeros pedidos de *selfies* e algumas trocas de palavras, o chefe de Estado ainda conseguiu dançar e cantar alguns temas conhecidos do músico britânico, tal como a CARAS testemunhou. "*Desta vez não vim ter com nenhum dos meus netos* [como aconteceu na última edição do Rock in Rio]. *Acabei de chegar da Suíça* [onde participou na Cimeira da Paz] *e portanto quero ver se ainda consigo ver qualquer coisa*", disse o Presidente à CARAS. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

O Chefe de Estado mostrou-se descontraído e sorridente no meio da multidão

O Presidente da República veio diretamente da Suíça, onde participou na Cimeira para a Paz na Ucrânia, tendo entrado de surpresa no recinto do Rock in Rio, rodeado apenas de alguns seguranças e de elementos da organização do festival.

Uma das muitas "selfies" que tirou

Com Júlia Souza, um dos elementos da organização do Rock in Rio

PARA ASSISTIR A CONCERTO DE ED SHEERAN

No Rock in Rio, o ator, de 40 anos, comentou à CARAS a sua recente separação da jornalista da SIC Ana Patrícia Carvalho.

A notícia da separação de **Luís Lourenço** e **Ana Patrícia Carvalho** apanhou muitos de surpresa, até porque recentemente os dois tinham partilhado o desejo de se casarem e serem pais. Sem querer desvendar os motivos que levaram ao fim da relação, o ator e encenador, de 40 anos, que a CARAS encontrou no Rock in Rio Lisboa, assegurou estar a tentar seguir em frente. *"Ainda é tudo muito fresco. O que é importante é que nós estamos bem, damo-nos muito bem e temos estado juntos. É uma realidade diferente, temos que nos adaptar. Já passei por algumas situações de separação ao longo da minha vida, portanto, é uma questão de adaptação. Agora vem aí o verão, é para aproveitar, e o futuro a Deus pertence."*

"Já passei por algumas situações de separação ao longo da minha vida, é uma questão de adaptação."

Na ocasião, Luís Lourenço acrescentou que não deixou de acreditar no amor, apenas pôs o tema de parte por agora: *"Neste momento não quero sequer pensar nessa questão do amor, não estou para aí virado. O amor ficou estagnado, congelado. Há que fazer o luto da relação e aproveitar agora os 40 anos. Às vezes temos de parar para respirar e dar de seguida um passo em frente. O último ano da minha vida foi muito intenso a nível profissional e refletiu-se a nível pessoal. A minha vida mudou muito e a dela também. Agora o melhor é tentar assentar arraiais".*

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTO: **JOÃO LIMA**

SOZINHO, LUÍS LOURENÇO AFIRMA: "HÁ QUE FAZER O LUTO DA RELAÇÃO"

RODRIGO PAGANELLI GARANTE: "NÃO SERÁ A DOENÇA QUE ME VAI DEIXAR PARA TRÁS"

Rodrigo Paganelli partilhou recentemente que terá escondido de amigos e família um problema de saúde que lhe foi diagnosticado há uns meses. Sem querer desvendar de que doença se trata, o ator, de 31 anos, que podemos ver na novela *Festa é Festa*, garantiu à CARAS que tentará que essa questão de saúde não lhe limite os sonhos.

"Está tudo bem neste momento e tudo controlado, mas é algo que me vai acompanhar a vida toda, digamos assim. Enquanto eu tiver a coisa sob controlo, está tudo bem. Os limites são como a idade, tento que não me condicionem. Tenho 31 anos e continuo a fazer as maiores maluquices do mundo, como se tivesse só 18 [risos]. *O mesmo se passa com essa questão de saúde, que me vai acompanhar a vida toda, mas não me vai limitar. Não será a doença que me vai deixar para trás"*, garantiu o ator, que tem contando com o apoio incondicional da namorada, **Beatriz Silva**, com quem namora há quatro anos e ao lado de quem se divertiu na última edição do Rock in Rio, em Lisboa.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

SOFIA RIBEIRO: “ESTOU A TRATAR DE TUDO

Após vários meses de gravações, a atriz acusa algum cansaço e admite estar desejosa de ir de férias com as duas sobrinhas, que vivem consigo.

A atriz, de 39 anos, conversou com a CARAS no Rock in Rio Lisboa, onde esteve com as sobrinhas, de 10 e 13 anos, das quais se tornou tutora legal no último verão.

Ser protagonista da novela *Senhora do Mar* tem sido uma experiência que jamais irá esquecer e, apesar de se sentir muito grata por esta oportunidade, **Sofia Ribeiro** não deixa de acusar alguns sinais de cansaço agora que se encontra na reta final das gravações. *“Estou cansada, sim, faz parte. Todos nós, quando chega a altura das férias, acusamos algum cansaço. É normal. Mas estou feliz também, estou muito contente com o* feedback *que tenho tido, com a equipa com quem trabalhei, tanto colegas atores como técnicos. Foi, sem dúvida, um projeto muito feliz. Naturalmente, quando há esforço, dedicação, empenho, há também um cansaço associado, mas é um cansaço bom”*, disse a atriz à CARAS, revelando começar agora a fazer planos para as férias de verão que irá desfrutar com as duas sobrinhas, que vivem consigo há cerca de um ano.

“Há vários programas que gostávamos de fazer, mas ainda não está nada fechado. Já estou precisamente neste momento a planear isso, porque não sobra muito tempo entre as gravações para o fazer”, contou Sofia, que mantém a esperança de, brevemente, apresentar às sobrinhas a ilha açoriana onde decorreu parte das gravações da novela: *“Há-de acontecer. A Terceira ficou no meu coração e os terceirenses também, e quero partilhar isso com elas.”*

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

O QUE QUEREMOS FAZER JUNTAS NO VERÃO”

JOÃO PEDRO PAIS SURGE SORRIDENTE AO LADO DA NOVA NAMORADA, DIANA

A CARAS encontrou o músico, de 52 anos, na tenda VIP do Rock in Rio na companhia da namorada, sobre quem apenas quis partilhar o primeiro nome.

João Pedro Pais não quis revelar a identidade da nova namorada [sabe-se apenas o seu primeiro nome, **Diana**], mas não deixou de posar, sorridente, ao lado dela quando se cruzou com a CARAS na tenda VIP do Rock in Rio Lisboa, mostrando estar a viver uma fase feliz.

Sem querer entrar no campo sentimental, o músico, de 52 anos, partilhou que irá acompanhar de perto o Euro 2024, e diz ter ficado muito feliz por uma das músicas mais conhecidas, *Nada de Nada*, ter sido adaptada para a campanha de apoio à Seleção Portuguesa de Futebol. *"Aproveitaram o tópico da canção e modificaram a letra, a pensar em quem não sabe as regras do futebol, mas que apoia quem representa Portugal"*, disse João Pedro, admitindo ser ele próprio um grande adepto de futebol, torcendo por Portugal e pelo seu clube de coração, o Belenenses: *"Confesso que já fui mais efusivo, agora estou um bocado mais contido... Quero assistir a todos os jogos do Euro, mas há alguns que coincidem com dias em que tenho concertos. Não vou atuar enquanto o jogo não acabar, até porque ninguém iria dar atenção ao concerto* [risos]."

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

ANA MARTA FERREIRA: “ESTOU A ADORAR SER UMA TRINTONA”

A atriz, que festejou, no dia 11 de junho, o seu 30.º aniversário, conversou com a CARAS no Rock In Rio Lisboa, que decorreu no Parque Tejo, onde esteve a convite da Buondi.

Dias depois de ter celebrado o seu 30.º aniversário, **Ana Marta Ferreira** esteve no Rock in Rio Lisboa onde, em conversa com a CARAS, assegurou ter a intenção de viver com enorme alegria esta década que agora inicia. *“Sou finalmente trintona! A idade não me pesa nada, pelo contrário. Acho que é libertadora. Sempre disse que os 30 vão ser incríveis e creio que já estou no bom caminho. Comecei com os dois pés”*, garantiu a atriz, que celebrou a data rodeada pelos amigos mais próximos e pela família, nomeadamente o filho, **Vasco**, de 7 anos.

“A idade não me pesa nada. Sempre disse que os 30 vão ser incríveis e creio que já estou no bom caminho.”

Prestes a terminar as gravações da novela *Senhora do Mar*, onde dá vida à personagem Susana, Ana Marta prepara-se para fazer uma curta pausa. *“Tenho tido sempre qualquer coisa para fazer e estou muito agradecida por isso, porque já passei por fases em que estive mais parada, mas ao mesmo tempo também me vai saber bem estas férias depois da novela. Quero descansar e estar tranquila para, depois, entrar fresca noutros projetos”*, disse a atriz, que tenciona começar por fazer uma viagem pela Costa Vicentina com o filho: *“Ele está na idade perfeita, acho que vai ser muito giro.”*

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTO: **JOÃO LIMA**

ROCK IN RIO

MÚSICA, DANÇA E EMOÇÃO

O arranque do Rock in Rio Lisboa 2024 teve casa lotada. Nos dois primeiros dias deste festival de música, que este ano celebra 20 anos em Portugal, passaram pelo Parque Tejo 160 mil pessoas, entre as quais algumas caras conhecidas que se deixaram envolver pelo ambiente de festa da Cidade do Rock. Xutos & Pontapés, Evanescent, Extreme e Scorpions foram as grandes atrações do primeiro dia do certame.

Matilde Reymão e Nic von Rupp

Francisco Pedro Balsemão

O ambiente junto a um dos palcos

FOTOS: JOÃO LIMA

Céline Abecassis--Moedas e Carlos Moedas

Tiago Graças, Assunção Cristas, Paula Santos e Pedro Salgueiro

Manuel Moura dos Santos, Bárbara Miranda e Miguel Moura dos Santos

Cláudia Borges e Samuel Fortuna

ROCK IN RIO

No domingo, foi a vez de Jão, Calum Scott, Fernando Daniel e Ed Sheeran marcarem o compasso para a diversão em família. "Venho ao Rock in Rio desde a primeira edição e gosto muito de sentir todos os passos do festival, de ouvir o que as pessoas dizem, estar no meio da multidão a assistir aos concertos. Afinal, o espírito do Rock in Rio é esse, é andares de um lado para o outro", resumiu o ator Ricardo Pereira à CARAS.

Rita Rodrigues e Daniel Pessoa e Costa

Madalena Abecasis

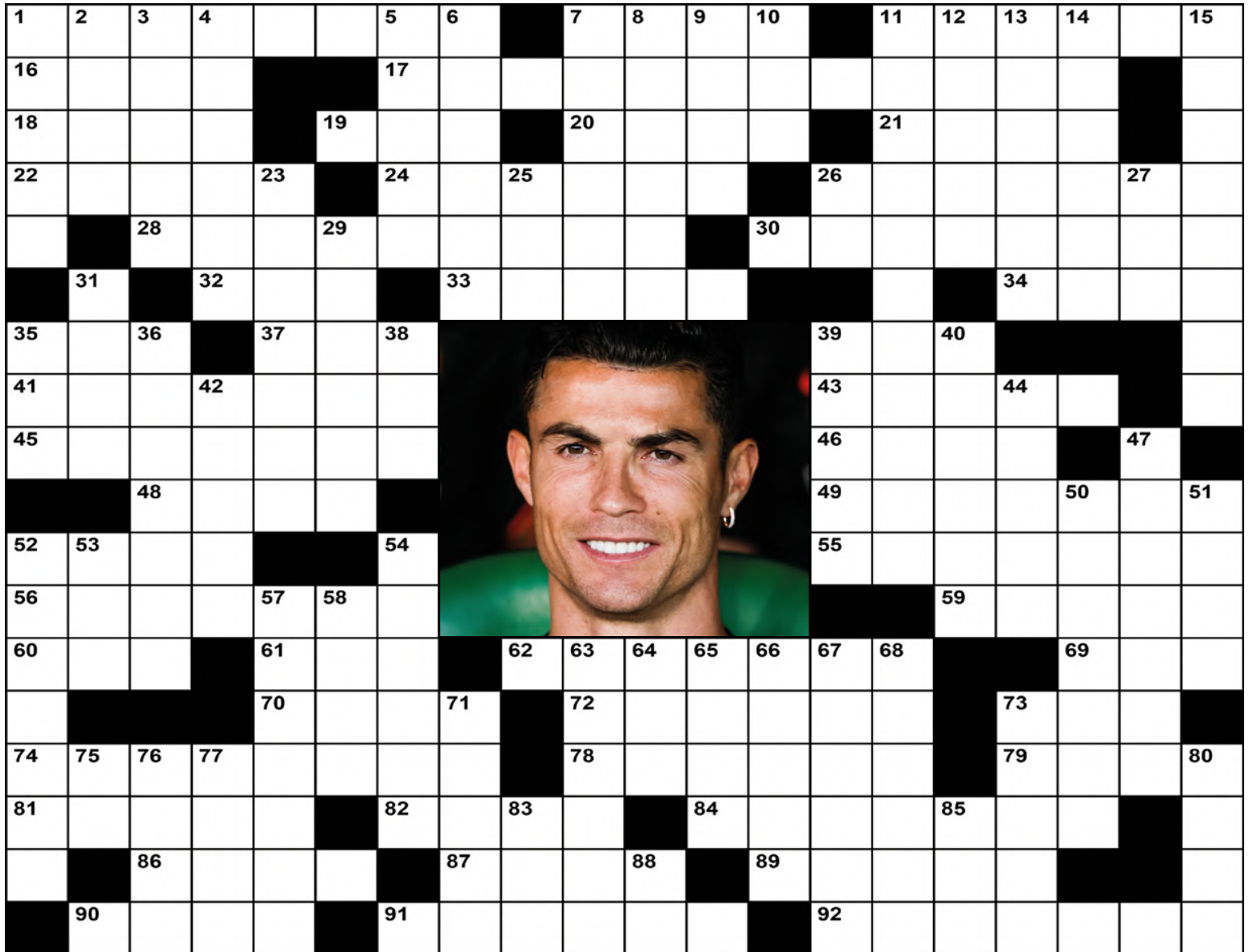
Isaac Alfaiate

FOTOS: JOÃO LIMA

Luís Borges e Jéssica Silva

Maria Luísa Horta e Paulo de Saldanha

João Baía e Mónica Serrano

Marta Atalaya e Tiago Correia

HORIZONTAIS

1. O gesto de **Cristiano Ronaldo** que está a (…) a Internet. 7. Ordem de pagamento, feita pelo proprietário de fundos àquele que é depositário desses fundos. 11. Incapacidade para a marcha por incoordenação dos movimentos próprios. 16. Torpe. 17. Que tem a cabeça excessivamente grande. 18. Trecho musical para três vozes ou instrumentos. 19. Associação Académica de Coimbra (sigla). 20. Mal vestido, com a roupa esburacada. 21. Fazer a junção de (coisas ou pessoas). 22. Gastar com o uso. 24. Duas folhas de papel de impressão metidas uma na outra. 26. Causar aborrecimento. 28. Bajulasses. 30. Árvore amentácea cujo fruto é a avelã. 32. Deseje. 33. Cruel e desumano. 34. Causar ódio, mágoa, rancor em alguém ou em si mesmo. 35. Contr. da prep. em com o art. def. os. 37. Acrónimo de Imposto sobre o Valor Acrescentado. 39. Base aérea portuguesa. 41. Pugnar contra. 43. Gastar, deteriorar pelo uso frequente. 45. Que tem listas como as das zebras. 46. Conjunto de aparelhos ou utensílios destinados a certo fim. 48. Faixa comprida e estreita de qualquer material flexível. 49. Bom caçador de ratos. 52. Curral de ovelhas, aprisco, redil. 55. Colher as velas. 56. Exalar ou lançar vapores. 59. Grande irritação ou aversão em relação a algo ou alguém. 60. Cada um dos anéis de uma cadeia. 61. Nome da letra N. 62. Numerar ordenadamente as páginas de. 69. Conjunto de malefícios ou de coisas que provocam consequências negativas. 70. Indivíduo elegante com certo exagero (pop.). 72. Que tem fim. 73. Unidade binária de quantidade de informação. 74. Dotado de força extraordinária (fig.). 78. Planta hortense de onde se extrai o sal-de-azedas. 79. Acertar as paveias ou gavelas dos cereais para as atar (prov.). 81. Que acontece muitas vezes. 82. Cada um dos artigos de uma exposição escrita, de um contrato, de um regulamento, etc. 84. Ente fantástico das lendas mitológicas. 86. Quantidade determinada de cada ingrediente de uma preparação. 87. Concluir metade de. 89. Refulgir. 90. Móvel, normalmente de madeira, sobre que se come, escreve, etc. 91. Bobo. 92. Que rola.

VERTICAIS

1. Entusiasmo artístico. 2. Mulher casada ou viúva, em relação aos seus sogros ou pais do seu cônjuge. 3. Época do ano em que se faz a colheita dos cereais. 4. Zunido, barulheira. 5. A mulher que se ama. 6. Rejeição. 7. Limpar com vassoura. 8. Palerma (pop.). 9. O mesmo que lódão. 10. Repetição de um som reenviado por um corpo duro. 11. Enxotaram. 12. Trivial, vulgar, ordinário, comum. 13. Amaciei. 14. Abastecer. 15. Veneraras. 23. Remoer os alimentos que voltam do estômago à boca. 25. Estrofe (abrev.). 26. Avenida (abrev.). 27. Altar cristão. 29. Açude. 31. Embate. 35. Fruto da nogueira. 36. Tipo secundário, subordinado a um tipo primário. 38. Argola. 39. Género de moluscos acéfalos hermafroditas que vivem encerrados numa concha bivalve. 40. Prejudicar. 42. Complicação, preocupação (informal). 44. Lugar elevado. 47. Tira de tecido que se passa à volta do pescoço, geralmente sob o colarinho da camisa, e que se ata em nó ou laço à frente. 50. Adversário. 51. Referente à boca. 52. Relativo a ovelhas ou ao gado ovino em geral. 53. Valor Anual Líquido (sigla). 54. Escalei. 57. Repugnância. 58. O mesmo que índigo. 63. Tornar-se célebre. 64. Variedade de carbonato de cal usado como lápis branco. 65. Instituto Nacional de Emergência Médica (sigla). 66. Mau hálito proveniente de certas perturbações digestivas. 67. Curtir (uma pele) com tanino, para a transformar em coiro. 68. Praça pública. 71. Faixa de terra que une uma península a um continente. 73. Fêmea do burro. 75. Existes. 76. Que não foi polido. 77. Grande desordem. 80. Tecido de arame. 83. Eletroencefalograma (sigla). 85. Um certo. 88. Rádio (s. q.).

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR

Siga a CARAS no Instagram @carasportugal

A antiga diretora financeira da Microsoft reformou-se aos 44 anos e goza uma vida tranquila sem ter de contar o dinheiro.

Rita Piçarra é um exemplo inspirador de como é possível alcançar a liberdade financeira através de trabalho árduo e planeamento estratégico. Educada numa família rica em amor, compreensão e carinho, mas não financeiramente abastada, Rita foi encorajada a procurar uma profissão que não só a realizasse pessoalmente, mas também lhe proporcionasse estabilidade financeira. Formada em Auditoria pelo ISCAL, iniciou a carreira na empresa de auditoria Deloitte, tendo ingressado pouco depois na Microsoft Portugal, onde alcançou o cargo de diretora financeira. Contudo, alguns sinais de *burnout* e a morte prematura dos progenitores (o pai morreu aos 54 anos de ataque cardíaco e a mãe aos 59 anos por causa de um mieloma múltiplo), sublinharam a urgência de encontrar um maior equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. O ano passado, com apenas 44 anos, deu-se ao luxo de se despedir da carreira corporativa. Reformada e a viver de rendimentos gerados por investimentos que foi fazendo em imobiliário e ações, Rita dedica-se hoje a fazer *surf*, a andar de *skate*, a pintar e a usufruir de uma vida mais tranquila ao lado do marido, **Nuno Miranda**, e da filha, **Teresa**, de 11 anos. Foi precisamente junto ao mar, em Carcavelos, que a CARAS marcou encontro com a antiga financeira para uma conversa que começou a propósito do livro que lançou este ano, *A Vida Não Pode Esperar – A Estratégia para Conseguir Deixar de Trabalhar*, editado pela Contraponto.

– Quem é a Rita Piçarra?

Rita Piçarra – É uma mulher, mãe, surfista, que gosta de andar de *skate*, adora viajar e, acima de tudo, tem liberdade. Comprou a liberdade de volta.

– Comprou ou conquistou?

– Boa pergunta. Sem dúvida conquistei, porque quando saímos da faculdade, damos a nossa liberdade a uma empresa a troco de um salário, e o que fiz foi conquistar essa liberdade de volta para não depender mais de um salário.

– Até essa altura, atividades como o *skate* e o *surf* estiveram hipotecadas para se poder dedicar à vida profissional?

"Precisei de ser mãe e ver-me à beira de um *burnout* para perceber que primeiro temos de pensar em nós próprios."

– Sem dúvida. Por mais que tentes equilibrar a tua vida profissional com a vida pessoal, há sempre a prioridade que é o trabalho. E até teres maturidade suficiente na carreira, na vida corporativa e empresarial, até conseguires estabelecer as tuas prioridades pessoais, o desequilíbrio é quase permanente. Eu precisei de ser mãe e ver-me à beira de um *burnout* para perceber que primeiro temos de pensar em nós próprios. Quando andamos de avião, as comissárias de bordo dizem que, em caso de despressurização, as máscaras de oxigénio caem e somos nós que as devemos colocar primeiro, para depois conseguirmos ajudar quem está ao nosso lado. Mas quando somos novos e queremos conquistar o mundo e evoluir na carreira, e

A LIÇÃO DE RITA PIÇARRA

"CONQUISTEI A MINHA LIBERDADE FINANCEIRA PARA NÃO DEPENDER DE MAIS DE UM SALÁRIO"

a empresa também muitas vezes assim o exige, passamos o eu para trás, passamos um bocadinho a família para trás, o que não está de todo correto. Temos de tentar este equilíbrio.

– Que sinais foram esses de que estaria perto de um *burnout*?

– Quando estava na Deloitte e, por vezes, ia chorar para a casa de banho, pensava que estava só cansada ou triste, nem sequer conhecia o significado dessa palavra. Há muitos anos que todas as manhãs faço um exercício, que é pensar nas minhas três caixinhas: a do eu, a da família e a dos amigos. Começo por perguntar se estou bem, se estou feliz, se ando a comer de forma saudável… E quando a maior parte das respostas a estas perguntas é "não", vários dias seguidos, mesmo estando focada em melhorar, percebo que

"A morte do meu pai alertou-me. Estou a viver a minha segunda vida."

Rita Piçarra lançou este ano o livro "A Vida Não Pode Esperar", onde partilha algumas estratégias para alcançar a liberdade financeira e conseguir deixar de trabalhar mais cedo.

está algo pior prestes a acontecer. Este, para mim, sempre foi um sinal de alerta.

– Foi nessa altura que começou a repensar as suas prioridades?

– Tentei perceber o que poderia fazer para conseguir reverter a situação, comecei a estabelecer prioridades, a perceber o que é que era mais relevante para mim.

– Até então era o trabalho?

– Sem dúvida. Sempre fui muito ambiciosa e, portanto, a minha prioridade era o trabalho. Passei alguns anos fora, em Seattle, Paris, São Paulo, Miami e Madrid. Fui mãe em 2012 e em 2013 mudámo-nos para Miami. Inscrevemos a Teresa num jardim de infância onde tinha que a ir buscar até às 5 da tarde. Fizeram-me assinar um papel em que me cobrariam 5 dólares [€4,68] por cada minuto que chegasse atrasada. Logo na primeira semana fiquei parada no trânsito, devido a um acidente, e quando liguei para o infantário a avisar que poderia chegar mais tarde, responderam-me que a minha filha estava lá desde as 8 da manhã, que estava sozinha, com fome e com vontade de ir para casa. Naturalmente desatei a chorar no carro, a pensar que era a pior mãe do mundo... Cheguei 7 minutos atrasada e paguei 35 dólares [€32,75]. Nesse dia prometi a mim própria que, independentemente dos fogos que precisassem de ser apagados na empresa, iria sair às 16h15 para ter a certeza de que chegava a horas ao infantário. Naturalmente não por causa do valor que paguei, mas pelo sentimento que me provocou perceber que estava a subir na carreira, mas o que me era mais querido estava a

ficar para trás, eu não estava a ser a melhor mãe. Naquele momento estava triste, sentia que tinha falhado com a minha família.

– E foi por isso que repensou o seu futuro profissional ou o ponto de viragem aconteceu após a morte dos seus pais?

– O meu pai morreu com 54 anos, acabou por não gozar a reforma nem aquilo que todos ambicionamos, que é ter tempo para fazer o que quisermos. Nessa altura defini que queria deixar a vida corporativa aos 50. Se tivesse alcançado o meu objetivo, que era ser a diretora financeira da Microsoft, fantástico, caso contrário, abdicaria desse sonho.

– Chegou ao cargo antes disso.

– Sim, aos 38. Quando o meu pai morreu, fiz um planeamento financeiro muito apertado, tive de poupar muito dinheiro, investir,

"Sempre fui uma pessoa muito ambiciosa e a minha prioridade era o trabalho."

Para poder subir na carreira, Rita Piçarra viveu vários anos no estrangeiro, tendo contado com o apoio incondicional do marido, Nuno Miranda, de quem tem uma filha, Teresa, de 11 anos.

para me conseguir retirar. Há uma frase de **Confúcio** que diz que todos temos duas vidas, a segunda começa quando nos apercebemos que temos só uma. A morte do meu pai alertou-me. Estou agora a viver a minha segunda vida.

– E o que é que quer desta sua segunda vida?

– Uma coisa de que me apercebi foi que, quando as pessoas se retiram, seja por independência financeira antecipada ou por reforma, normalmente entram em depressão. E isso é muito assustador. Tive de trabalhar com uma psicóloga para perceber porquê, e tomei consciência de que tenho que ter um novo propósito, um novo objetivo, que defini que seria ajudar pessoas. Pensava fazer voluntariado ou dar aulas numa universidade sénior, mas depois do sucesso da minha entrevista no *podcast O CEO É o Limite*, percebi que o meu propósito é ajudar pessoas a tomarem as rédeas da sua carreira, da sua vida financeira, a escreverem o seu futuro, a pintarem a tela da sua vida para serem felizes, porque acho que há em Portugal muitas pessoas infelizes.

"Percebi que estava a subir na carreira, mas o que me era mais querido estava a ficar para trás."

Vejo uma quantidade de pessoas que reclamam que ganham pouco e trabalham muito e pergunto-lhes: o que é que estão a fazer para mudar isso? Estão à procura de outro trabalho? De formação para ter mais competências e mudar de carreira? Estão a pensar emigrar? Tomaram controlo das suas finanças? Quanto tempo dedicam a ver para onde é que o dinheiro está a ir?

– Porque ainda existe iliteracia financeira?

– Muito. Não se fala de dinheiro. O dinheiro é tabu. E essa literacia financeira deveria fazer parte da educação dos miúdos, para perceberem a importância do dinheiro. Isso foi uma das coisas que os meus pais me ensinaram: como havia falta de dinheiro, tinha de ser racionalizado e bem gerido.

– Acha que a sua filha irá conseguir reformar-se igualmente cedo ou, porventura, será mais difícil para as gerações mais novas atingir esse objetivo?

– Muito honestamente, estou a tentar preparar a minha filha para gerir os investimentos que eu fiz e lhe deixei. Não lhe quero deixar tudo, mas o suficiente para ela conseguir gerir e ficar bem. Portanto, na realidade, ela vai ter uma vida mais privilegiada do que aquela que eu tive e, se calhar, mais privilegiada do que a média portuguesa. O que estou a tentar fazer é educá-la financeiramente. Jogamos muito ao Monopólio, por exemplo, aos 11 anos ela já sabe o que é uma hipoteca de uma casa.

– Está não só a deixar uma almofada financeira como as ferramentas para que saiba cuidar dela?

– Sim. Mais importante do que lhe dar o dinheiro é dar-lhe as bases para ela o saber manter e multiplicar.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

Agradecemos a colaboração de **Ericeira Surf & Skate, Billabong Portugal** e **Biju & Arts da Su**

ESCULTURAS

ARTE NO PALÁCIO DOS MARQUESES DE FRONTEIRA

Pela primeira vez em 350 anos, o Palácio dos Marqueses de Fronteira, em Lisboa, abre os seus jardins a uma mostra de arte temporária. "Dinastia", da autoria do artista plástico Miguel Rodrigues, está patente até 21 de julho e reúne esculturas inspiradas no período barroco, contemporâneo de uma das fases de construção e adorno do palácio. No dia da abertura, o autor contou com a presença de alguns amigos.

Os marqueses de Fronteira, António Maria e Maria Helena Mascarenhas, com Diana e Claudine de Cadaval

FOTOS: NEUSA AYRES E NUNO ALBUQUERQUE

Cristina Simoneta e Marta e Catarina Lowndes

José Melo Pinto, Cristina Santos e Silva e Alberto Miranda

Tiago Lemos Costa e Isabel Pires de Lima

Bibá Pitta e Joel Moedas-Miguel

CARAS HORÓSCOPO

por Paulo Cardoso

CARNEIRO
(21/3 A 20/4)

A sua capacidade de empenho e a sua ambição estão concentradas em melhorar a sua situação financeira. Pode, como tal, obter os lucros e a segurança monetária que pretende. Contudo, não é a altura para fazer despesas de modo impulsivo. Da mesma forma, os investimentos deverão ser ponderados e prudentes.

TOURO
(21/4 A 21/5)

Nesta fase, é aconselhável agir com cautela no que toca a gastos. As finanças são agora o fator de maior preocupação, a requerer a sua atenção e até mesmo alguma cautela extra, no sentido de não gastar dinheiro de forma leviana. A nível afetivo, sentir-se-á envolvido numa onda de romantismo, simpatia e intimidade.

GÉMEOS
(22/5 A 21/6)

Neste período, possivelmente sentirá grande capacidade para se autoexaminar com grande objetividade e distanciamento. É igualmente um momento intelectualmente ativo, o que lhe pode ser útil se decidir dedicar-se a um projeto importante. Poderá também passar a preocupar-se mais com o seu bem-estar físico.

CARANGUEJO
(22/6 A 22/7)

Qualquer relação de amizade, de ajuda ou colaboração que inicie neste momento, desde que o faça de forma desinteressada, poderá vir a revelar-se de muita importância no futuro. Aproveite o altruísmo que agora sente para se envolver numa atividade humanitária, prestando auxílio apenas pelo prazer de ajudar.

LEÃO
(23/7 A 23/8)

No decorrer desta fase chegará à conclusão de que é mais proveitoso e útil obter a participação de terceiros nas decisões que tiver de tomar. Ouça com atenção os seus argumentos e depois, sem arrogância, contraponha ideias e formule opiniões. Da discussão surgirá a luz e acabará por dar uma nova dinâmica ao grupo.

VIRGEM
(24/8 A 23/9)

Este é um bom momento para trabalhar projetos relacionados com a sua carreira. O seu sucesso futuro vai depender da sua preparação neste momento. Não deverá deixar de mostrar as suas capacidades profissionais, pois esta é uma boa altura para ganhar o reconhecimento dos outros pelas suas realizações.

BALANÇA
(24/9 A 23/10)

Com o Sol a passar na sua Casa IX, está num momento em que precisa e quer modificar a sua vida. Tem necessidade de fugir à rotina. Quer aprender e conhecer coisas novas. Esta é uma boa altura para fazer uma viagem. Vai poder desfrutar da viagem tanto ao nível de diversão como também da aprendizagem.

ESCORPIÃO
(24/10 A 22/11)

Durante esta fase, prestará maior atenção ao que se passa com os outros. É uma altura em que todas as relações podem ser influenciadas tanto de uma forma positiva como negativa, dependendo apenas da sua atitude. Utilize as boas energias de que dispõe neste momento para desenvolver um relacionamento sem conflitos.

SAGITÁRIO
(23/11 A 21/12)

Nesta altura está a desenvolver a sua capacidade de aprender acerca de si. Fará esta aprendizagem através das relações com os outros de uma forma geral e sobretudo na relação a dois. Poderá ter algum problema. Depois de o resolver, verá que pelo menos aprendeu a conhecer melhor os seus limites e aqueles que estão a seu lado.

CAPRICÓRNIO
(22/12 A 20/1)

Atravessa um momento em que se sentirá obrigado a um maior trabalho para conseguir equilibrar as suas finanças e para satisfazer as necessidades dos outros. Esta pode ser uma forma de amadurecer e aprender a controlar as suas reações. Além de resolver possíveis conflitos interiores, ganha experiência para o futuro.

AQUÁRIO
(21/1 A 19/2)

Esta é uma fase de grande vitalidade e energia criativa, a qual deve aproveitar. A demonstração espontânea e sem receio dos seus afetos poderá abrir-lhe as portas ao amor, chamando sobre si a atenção de alguém. Uma sensação de juventude fará com que se aproxime mais das crianças, passando com elas momentos agradáveis.

PEIXES
(20/2 A 20/3)

É a casa e a sua privacidade que durante este trânsito lhe vão exigir mais atenção. É uma boa altura para redecorar o lar e procurar torná-lo mais bonito e confortável. Deve tentar conter-se quanto a pequenos excessos alimentares, pois o seu aparelho digestivo pode ressentir-se, bem como a sua estabilidade financeira.

Baú de Fruta
Fruta e legumes frescos selecionados
e mercearia entregues à sua porta!
Descubra também os nossos
Baús pré-feitos:
2/4 pessoas
Baú Hortofrutícola
15€
4/6 pessoas
Baú Tutti Frutti
15€
4/6 pessoas
Baú Económico
17€
4/6 pessoas
Baú de Hortaliça
17€
4/6 pessoas
Baú de Frutícolas
25€
Locais de distribuição:
Odivelas • Loures • Sintra • Amadora • Lisboa
Visite-nos e encomende!
www.baudefruta.pt

1. Toalha em algodão, Futah, €69 **2. Fato de banho** com pormenor de peças metálicas e aberturas à frente, Zara, €29,95 **3. Fato de banho** subido, Aumar, €99 **4. Brincos** em forma de concha, H&M, €14 **5. Fato de banho** assimétrico, Scalpers, €69,90 **6. Relógio** com bracelete em alumínio, Tous, €139 **7. Óculos** de sol Ray-Ban, €162 **8. Fato de banho** sem alças, H&M, €19 **9. Fato de banho** assimétrico, Latitid, €135 **10. Sandálias** rasas em couro, Sézane, €160 **11. Fato de banho** com aberturas à frente, Scalpers, €69,90 **12. Brincos** com pendente de concha, H&M, €9,99 **13. Fato de banho** com copas amovíveis, Cantê, €124,90 **14. Fato de banho** decotado, Tezenis, €22,99 **15. Mola** para o cabelo, H&M, €7,99 **16. Fato de banho** cavado com almofadadas removíveis nas copas, Calzedonia, €69 **17. Triquíni** em tecido brilhante, Women'secret, €35,99 **18. Pulseiras** em aço, @kapim.store, preço sob consulta **19. Chapéu** em papel entrançado, Zara Home, €19,99 **20. Bolsa** de mão em papel entrançado, Zara Home, €15,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

UNITED COLORS OF BENETTON

CARAS BELEZA

Corpo redefinido

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

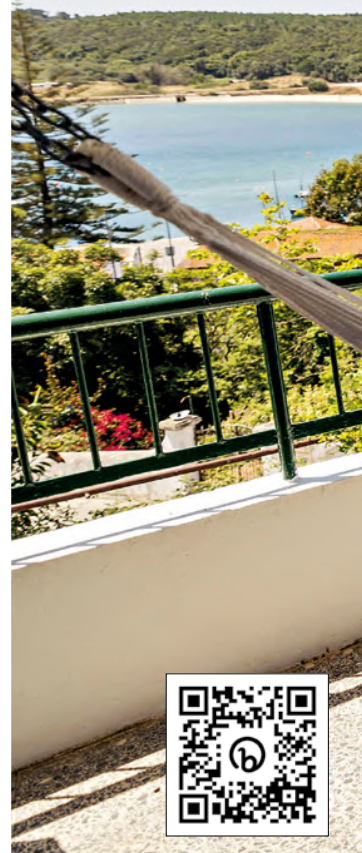
Opções variadas para combater estrias, celulite, flacidez e gorduras localizadas.

1. Linha adelgaçante composta por gel de busto, €34,90, creme de corpo com efeito "stretch", €37,90, e concentrado de textura efeito cubo de gelo imediato, €37,90, Body Sculpt, Lierac **2. Tratamento** remodelador e tonificante com efeito "lifting", Body Fit Active, Clarins, €90 (400 ml) e €66 (200 ml) **3. Suplemento** alimentar que facilita o adelgaçamento da silhueta, Activ Draineur, Thalgo, €47,51 **4. "Palper-rouler"** para favorecer a eliminação das gorduras, a tonificação e a remodelação da silhueta, Thalgo, disponível apenas em institutos, centros de estética e "spas" **5. Bálsamo** nutritivo e adelgaçante diário, Nutri-Modeling, Filorga, na Wells, €45,60 **6. Superconcentrado** para a perda de tónus e elasticidade, estrias e imperfeições, Collistar, €62,15 **7. Óleo** corporal 100% natural que nutre, reafirma e reduz estrias, Golden Radiance Body Oil, Freshly Cosmetics, €26,95 **8. Sérum-gel** líquido que vai redefinindo visivelmente as zonas do corpo com maiores depósitos de gordura e celulite, Eisenberg, na Perfumes & Companhia, €110 **9. Concentrado** que tonifica e alisa o ventre, as coxas, as ancas e as nádegas, Vinosculpt, Caudalie, €24,50 **10. Tisanas** drenantes biológicas que ajudam a combater a retenção de líquidos, Vinosculpt, Caudalie, €13,90 **11. Creme** para prevenção de estrias, €26, e gel-creme que ajuda a reduzir as estrias roxas, uniformizando a pele, €34,60, Elancyl

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: JOANA CARREIRA
FOTOS: SALVADOR COLAÇO

Mute Vila Nova de Milfontes
Desacelerar o ritmo na costa alentejana

Situado junto à praia da Franquia, o recém-inaugurado Mute Vila Nova de Milfontes é o segundo projeto de quatro amigos, **Tiago Teotónio Pereira**, **Francisco Castelo Branco**, **Thomas Teixeira da Mota** e **Lourenço Pestana**, todos eles apaixonados por *surf*, e é ideal para desacelerar o corpo e a mente num espaço minimalista. Com um conceito de *hostel* sustentável em comunhão com a Natureza, os hóspedes poderão pernoitar em seis quartos privados e três dormitórios com quatro camas cada e casa de banho partilhada. Dispõem ainda de zonas que apelam aos momentos tranquilos em comunidade e de um restaurante com produtos frescos. A prática de ioga, *surf*, *padel*, *stand up paddle* e *trekking* também está disponível.

Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt

Contemplar o horizonte

COORDENAÇÃO: ESMERALDA COSTA
FOTOS: CEDIDAS PELAS MARCAS

Aproveitar a vida ao ar livre na varanda é uma excelente forma de desfrutar do bom tempo.

Veja mais propostas em caras.pt

1. Ambiente com propostas na Maisons du Monde **2. Saladeira** em vidro martelado, na Zara Home, €17,99 **3. Almofada** (capa) em mistura de linho, na H&M Home, €17,99 **4. Jarra** em grés, na Pura Cal, €84,90 **5. Lanterna** em fibras naturais, na Loja Real, €64,90 **6. Mesa** de varanda para pendurar, em acácia, na La Redoute, €49,19 **7. Módulo** de sofá, em tecido, na Sklum, €159,95 **8. Candeeiro** LED de mesa, a pilhas, com 29cm, no Ikea, €14 **9. Mesa** de centro, com peça em terracota e tampo em chapa de carvalho com acabamento natural, mede 110x60cm, na Kave Home, €349 **10. Jarra** em terracota, na H&M Home, €44,99 **11. Cadeira** dobrável, em acácia e tecido, na La Redoute, €116,10 **12. Cadeira** em metal, na Lx Design, €219

"CHEF" NATACHA FINK APRESENTA

"Acredito numa comida que faz bem às pessoas e ao planeta."

Natural do Estado do Amazonas, no Brasil, a antiga jornalista chegou a Portugal em 2020 para chefiar a cozinha do restaurante Palaphita, em Cascais.

Viveu até 1997 em Manaus, capital do Estado do Amazonas, no Brasil, onde trabalhou como jornalista, professora e diretora do Instituto de Artes da Universidade do Amazonas. Foi enquanto jornalista que **Natacha Fink** se aproximou da gastronomia, acabando por redirecionar a sua vida profissional. Determinada a procurar formação enquanto chef de cozinha, mudou-se para o Rio de Janeiro, juntando-se, mais tarde, aos irmãos **Mário**, **Félix** e **Mónica** na empresa Casa dos Sabores, que se tornou uma referência na área de *catering* para eventos. Em 2005 abriu o seu próprio restaurante, Espírito Santa, no bairro de Santa Teresa, no Rio de Janeiro.

"Valorizo os produtos amazónicos que fazem parte da minha bagagem cultural."

Em 2020 aceitou o desafio de chefiar a cozinha do restaurante Palaphita, em Cascais. A mudança para Portugal deixou de ser temporária, como inicialmente tinha previsto, devido à pandemia. Fechou as portas do seu restaurante no Rio de Janeiro e entregou os documentos para obter a residência em Portugal.

Pirarucu, açaí, pupunha, taperebá, tambaqui, tucupi, cupuaçu, jambu e outros ingredientes exóticos fazem parte da paleta de sabores que a *chef* utiliza para criar pratos originais, inspirados na tradição gastronómica do Norte do Brasil. "*Faço uma cozinha brasileira contemporânea. Valorizo os produtos amazónicos que fazem parte da minha bagagem cultural e coloco-os em contacto com a melhor oferta de produtos que vem da agricultura familiar, biológica e de pequenos projetos regionais de base sustentável. Acredito numa comida que faz bem às pessoas e ao planeta*", diz Natacha. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **D. R.**

Cogumelo mágico

Ingredientes

- 150 g de cogumelos
- 2 rodelas de abacaxi
- 50 g de açúcar amarelo
- 30 g de manteiga
- 30 ml de azeite
- 40 ml de vinho branco
- 30 g de cebola picada
- 20 g de alho picado
- 30 g de alho-francês às rodelas
- 40 ml de molho *teriyaki*
- 30 g de compota de abacaxi
- Sal, pimenta do reino e ervas de Provence q. b.

Preparação

Num tacho, caramelizar o abacaxi dos dois lados com o açúcar e a manteiga. Aquecer o azeite e refogar o alho-francês, a cebola e o alho. Juntar os cogumelos cortados em pedaços. Abafar com a tampa do tacho durante um minuto. Juntar então o sal, a pimenta e as ervas. Refrescar com o vinho e deixar reduzir. Adicionar o *teriyaki* e a compota de abacaxi. Aguardar uns segundos até que o molho encorpe e desligar o lume. Empratar colocando as rodelas de abacaxi caramelizadas com os cogumelos por cima. Servir com fatias de pão.

Veja mais receitas em caras.pt

CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CIDIDAS PELAS MARCAS**

1. Colar Fénix em latão banhado a ouro e zircões, coleção Atma Carolina Loureiro para Carolina Curado, €105 **2. Fragrância** Queen Of Silk, Creed, €260 (75 ml), na Boutique dos Relógios **3. Lenço** solidário criado por Filipe Faísca a partir de desenhos de crianças com doença oncológica e cuja venda reverte para apoiar projetos Informativos da Fundação Rui Osório de Castro, Caleidoscópio, €35 **4. Brincos** em ouro e rubis, coleção Find Your Star by Débora Monteiro, Leitão & Irmão, a partir de €1.000 **5. Bolsa** em silicone, Havaianas, €36 **6. Pulseira** em aço com duplo trevo, Milleluci, Nomination, €29 **7. Toalha de praia**, €32,90, e almofada, €19,90, ambas Lanidor **8. Vinho** Santa Vitória Seleção Rosé 2023, que conquistou a medalha de ouro no Concours Mondial de Bruxelles, €7,80 **9. Vinho** branco com castas Alvarinho e Sercial, Burmester Ensaio n.º1 2023, €10 **10. Desodorizante** sólido em “stick” Yves Rocher (50 g), €9,95 **11. Loção** líquida corporal Jacarandá, Benamor, €21 (300 ml) **12. Sérum** noturno que previne o envelhecimento prematuro, da marca açoriana Sazorea, €95 **13. “Pack” solidário** com gel de banho Deeply Nourishing, *roll-on* Advanced Care e creme de mãos Essential Care, cujas vendas revertem na totalidade para a Clínica do Gil, ajudando a suportar consultas de desenvolvimento e saúde mental de crianças e jovens em situação de risco, Dove, €10,99

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

PRODUÇÃO
YELLOW STAR COMPANY®

CARAS TELENOVELAS TvMais

VÁ AO TEATRO

RECEBA BILHETES GRÁTIS

COM AS SUAS REVISTAS PREFERIDAS

Oferta de 1 bilhete na compra de outro, nestes espetáculos da Yellow Star Company, com as revistas Caras, Telenovelas e TvMais

Escolha o espetáculo que quer assistir

Reserve os seus bilhetes através do número **938 667 315,** do *e-mail* **bilheteira@yellowstarcompany.com** ou na bilheteira da Yellow Star Company

É obrigatório apresentar esta revista para usufruir do bilhete de oferta

Divirta-se!

Campanha válida durante as datas em cena destes espetáculos. É obrigatório a apresentação desta revista (em formato papel) para usufruir do bilhete de oferta. As reservas são da responsabilidade da Yellow Star Company e a oferta é limitada e não acumulável com outras campanhas. Reserve os seus bilhetes com a Yellow Star Company ao abrigo da campanha Trust in News

Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editora executiva: Ana Oliveira aioliveira@caras.pt,
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt,
Cláudia Alegria calegria@caras.pt e Joana Carreira jcarreira@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho, Filipa Bulha Pereira (Jornalistas)
e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512,
2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
Delegação Norte: CEP – Escritórios, Rua Santos Pousada 441- sala 206/208, 4000-486 Porto. Tel.: 220 993 810
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte - Telefone: 220 990 052
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca) mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto) – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content – Carolina Almeida
cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27,
S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal
- Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de maio: 14.950 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

A TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.da, não é responsável pelo conteúdo dos anúncios nem pela exatidão das características e propriedades dos produtos e/ou bens anunciados. A respetiva veracidade e conformidade com a realidade são da integral e exclusiva responsabilidade dos anunciantes e agências ou empresas publicitárias. Interdita a reprodução, mesmo parcial, dos textos, fotografias ou ilustrações, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

CARAS
Assinaturas
Ligue já
21 870 50 50
Dias úteis das 9h às 19h
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário

Esta revista utiliza papel produzido por empresas certificadas segundo a norma ISO14001 (Certificação de sistemas de Gestão Ambiental)
CUIDE DO MEIO AMBIENTE
Utilize melhor esta revista depois de a ler
Colabore com a sua reciclagem

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: **ANA RITA SANTOS**

FOTO: DIVULGAÇÃO

Álbum

Avril Lavigne

Disponível em vinil e em CD, acabou de chegar ao mercado o primeiro trabalho discográfico que reúne os 20 maiores êxitos de **Avril Lavigne**. *Greatest Hits* é uma compilação essencial de todas as fases da carreira da artista canadiana, considerada um dos ícones da pop do século XXI. *Complicated*, *Sk8er Boy* e *Bite Me* são alguns dos temas que fazem parte do disco. Avril encontra-se atualmente em digressão, com atuações marcadas em vários países europeus, mas não Portugal.

FOTO: DIVULGAÇÃO

FOTO: FILIPE FIGUEIREDO

Filme • "O Clube dos Milagres"

Numa pequena comunidade de Dublin, em 1967, onde os costumes religiosos e a tradição ocupam lugares de destaque, três mulheres sonham conhecer Lourdes – lugar de milagres que atrai todos os anos 6 milhões de visitantes de todo o mundo. O desejo concretiza-se quando vencem um concurso que lhes permite viajar até à terra sagrada. Apresentado no Festival de Cinema de Tribeca, em Nova Iorque, *O Clube dos Milagres* reúne um elenco de luxo, encabeçado por **Kathy Bathes**, **Laura Linney** e **Maggie Smith**. Estreia dia 27.

Teatro
"Heisenberg – O Princípio da Incerteza"

Numa estação de comboios em Londres, uma mulher aborda um desconhecido. Desculpa-se, dizendo que o confundiu com outro. Será que foi realmente isso que aconteceu? Segundo o princípio da incerteza, definido pelo físico **Heisenberg**, não se consegue determinar ao mesmo tempo a posição e o movimento de uma partícula com total precisão. Aplicado ao relacionamento deste homem e desta mulher, este princípio adquire significados surpreendentes. Com encenação de **João Lourenço**, a peça, de **Simon Stephens**, conta com os desempenhos de **Virgílio Castelo** e **Ana Guiomar** e está em cena no Teatro Aberto, em Lisboa, de 28 junho a 28 julho, às quartas e quintas às 19h, sextas e sábados às 21h30 e domingos às 16h.

FOTO: DIVULGAÇÃO

FOTO: DIVULGAÇÃO

Restaurante • Sophia – Natural Italian

Localizado na Praça D. Luís, no Cais do Sodré, em Lisboa, o Sophia – Natural Italian lançou recentemente o menu de degustação de La Nonna, uma nova opção para os amantes das massas caseiras e frescas, confecionadas diariamente neste espaço romântico e pitoresco. *Focaccia* de batata com *burrata* trufada, *tortellonis* de *ricotta* com pistácio, *risotto* de camarão e tiramisu são algumas das iguarias disponíveis.

Livro • "O Rei da Ganância"

Dominic subiu na vida a pulso. Mas, na sua busca incessante por mais e mais, afastou a única pessoa que gostava dele pelo que era e não pelo que tinha. Diz-se que só sabemos apreciar verdadeiramente aquilo que temos quando o perdemos. *O Rei da Ganância* é um romance apaixonante, comovente e inspirador sobre uma relação em crise.

FOTO: RITA CARMO/DIVULGAÇÃO

Concerto • Rui Massena

A 25 de junho, às 21h, no Centro Cultural de Belém, **Rui Massena** leva à cena um novo projeto: Piano, Viola de Arco e Violoncelo – um trio que construirá em palco um diálogo tímbrico e rítmico. Com um alinhamento de cerca de 75 minutos, o objetivo deste concerto é, segundo o maestro, "*fazer ressonância com cada uma das pessoas que estiverem a ouvir*", trazendo-lhes "*conforto, segurança e algum desafio sensorial*".

Ana Cunha

Apaixonada por fotografia, a atriz, de 43 anos, deu a conhecer o seu trabalho através da sua primeira exposição a solo, "Cerimónia do Adeus".

LIVRO • "E Se Eu Morrer Amanhã?"

O quinto romance de **Filipa Fonseca Silva**, lançado em abril deste ano, que na sua simplicidade e com muito sentido de humor conta a história de Helena, uma mulher que, ao ficar viúva aos 79 anos, renasce, descobre a liberdade e reencontra-se. Um tema tão urgente e essencial que nos enche o coração de esperança.

FILME • "Laurence Para Sempre"

Um filme do canadiano **Xavier Dolan** de 2012, que descobri durante a pandemia, assim como quase toda a sua filmografia. Adoro entrar no universo deste realizador que me faz sempre viajar, sonhar, questionar e sentir intensamente. Este filme em particular tem interpretações excecionais e uma banda-sonora incrível.

FOTOS: D. R.

Começou por tirar um curso de fotografia na Associação Portuguesa de Arte Fotográfica. Entre 2000 e 2003, **Ana Cunha** estudou Cinema e Audiovisual na Universidade Moderna, e rapidamente começou a produzir, realizar e fazer direção de fotografia em várias curtas-metragens. Em 2003 foi para Paris estudar teatro e interpretação, onde permaneceu durante alguns anos e iniciou a sua carreira de atriz, participando em diversas curtas-metragens. Em 2008 regressou definitivamente a Portugal e, desde então, tem integrado elencos de várias novelas e séries. Em 2019 fez parte do elenco do último filme do realizador **Artur Serra Araújo** e, mais recentemente, trabalhou com **Luís Filipe Rocha**. Nos últimos dois anos tem também trabalhado como diretora de elenco numa produtora de *castings*, sobretudo para publicidade.

VIAGEM • Tailândia

A minha primeira viagem sozinha de mochila às costas, a mais longa também. Viajei durante um mês, passei pelo frenesim de Bangkok e deslumbrei-me pelas ilhas, algumas ainda pouco visitadas na altura.

CIDADE • Paris

Por todas as razões óbvias, pela sua grandeza e beleza, mas sobretudo por ser a minha segunda casa, onde estudei teatro, vivi muitos anos e onde sou sempre feliz. Em Paris foi também onde observei os céus mais incríveis.

ESPETÁCULO "La Réunification Des Deux Corées"

O encenador francês **Joël Pommerat** conquistou-me e arrebatou-me com este espetáculo. Apesar do minimalismo da sua cenografia, é um espetáculo que retrata a complexidade das relações humanas em geral, de forma cirúrgica, numa série de peças curtas.